

# ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๗๔  
๑ ต.ค. ๕๒

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ที่อยู่ใกล้แค่เอื้อม  
<http://dharmaaag.com>

## สารบัญ

จากใจ บ.ก. ไกลตัว	๓
ธรรมะจากพระผู้รู้	๑๑
ไดอารี่หมอดู	๑๖
รูปชวนคิด	๒๐
สัพเพหระธรรม	๒๓
พาเที่ยวเอี่ยวธรรม	๒๖
นวนิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ	๓๑
คณะทำงาน	๓๙



## จากใจ บ.ก. ไกล่ตัว

ดังตฤณ

---

วันนี้ผมมีเรื่องเกี่ยวกับละครกรรมพยากรณ์จะแจ้งให้ทราบครับ  
เพื่อเป็นการตอบข้อสงสัยทั้งหมดที่ผ่านมา  
และจะได้ไม่ทำให้หลายๆท่านเข้าใจผิด  
ไปสอบถามผู้ที่อาจจะไม่มีความเกี่ยวข้อง  
หรือไม่มีส่วนรู้เห็นความคืบหน้าใดๆกับละครกรรมพยากรณ์  
ผมขออนุญาตเขียนในลักษณะคำถามอันเป็นข้อสงสัย  
กับคำตอบอันเป็นการชี้แจงดังนี้

**ข้อสงสัย - วัดพระราม ๙ กาญจนาภิเษก มีความเกี่ยวข้องอย่างไร?**

คำชี้แจง - ขอให้เข้าใจว่าพระในวัดพระราม ๙  
แบ่งออกเป็นกลุ่มที่ริเริ่มและมีส่วนร่วม  
กับกลุ่มที่ไม่เกี่ยวข้องรู้เห็นใดๆกับละครกรรมพยากรณ์

พระส่วนหนึ่ง ตลอดจนกรรมการวัด  
ที่มีหน้าที่ดูแลจัดการผลิตสื่อสร้างสรรค์  
ได้มีดำริจะทำละครธรรมะ  
เมื่อมีการประชุมกันระหว่างผู้ดูแลรับผิดชอบ  
ก็เห็นควรว่าน่าจะนำนวนิยายกรรมพยากรณ์ ตอนชนะกรรม ของผม  
มาสร้างเป็นละครป้อนให้กับช่องไทยทีวี  
ซึ่งเป็นช่องที่รองรับสื่อสร้างสรรค์โดยตรง  
ครั้งนั้นมีการเชิญผมเข้าไปที่วัดเพื่อขอซื้อบทประพันธ์  
และเมื่อผมทราบโดยคำบอกกล่าวจากกรรมการวัด  
ว่ามูลนิธิวัดเป็นผู้ให้การสนับสนุนเรื่องทุนสร้าง  
ผมก็ยกบทประพันธ์ให้ทันทีโดยไม่คิดมูลค่าใดๆ

**ข้อสงสัย - ไทยทีวี มีความเกี่ยวข้องอย่างไร?**

คำชี้แจง - รอง ผอ. ของไทยทีวีในช่วงนั้น  
รู้จักกันกับทางวัดพระราม ๙ และพร้อมจะให้การสนับสนุนสื่อสร้างสรรค์

ผมทราบในภายหลังว่าเงินทุนที่แท้จริงมาจากไทยทีวี  
ไม่ใช่มูลนิธิของวัดอย่างที่สื่อสารกันเข้าใจคลาดเคลื่อนแต่แรก  
กล่าวโดยสรุปคือถ้าไม่มีรอง ผอ. ไทยทีวีท่านนี้  
ก็จะมีไม่มีเงินทุนที่จัดทำละครจากแหล่งอื่นใดเลย

รอง ผอ. ของไทยทีวีท่านนี้ มีส่วนผลักดันและให้ความมั่นใจในทุกทาง  
ผมเคยพบท่านในที่ประชุมซึ่งจัดขึ้นที่วัดพระราม ๙  
ท่านรองและพระผู้ดูแลผลิตสื่อสร้างสรรค์  
ขอให้มีการจัดงานแถลงข่าวขึ้นมาโดยเร็ว  
ตลอดจนสร้างละครออกมาให้เสร็จเร็วที่สุด  
เนื่องจากท่านรองได้เวลา กับทั้งเงินทุนไว้ในมือแน่นอน  
แต่จำเป็นต้องเร่งรัด เพื่อไม่ให้หลุดมือไปเสียก่อน  
ซึ่งทุกฝ่ายก็โอเคตามกันด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์  
ว่าจะมีปัญหาอะไรตามมาบ้าง

### **ข้อสงสัย - คุณดังตฤณ มีความเกี่ยวข้องอย่างไร?**

คำชี้แจง - ผมเห็นว่าทุกอย่างเริ่มด้วยความสว่าง  
ท่านรอง ผอ. เป็นคนดีมากๆคนหนึ่งในแวดวงสื่อสารมวลชน  
ผมไม่คลางแคลงใจในเจตนาอันประเสริฐของท่าน  
กับทั้งอยากส่งเสริมกิจกรรมของทางวัดพระราม ๙  
จึงตกลงมีส่วนช่วยประชาสัมพันธ์  
ทั้งในด้านของการขอให้คุณวิกร วิกุกะรุต ช่วยเชิญนักข่าวมากมาย  
กับทั้งเขียนบท บ.ก. นิตยสารธรรมะใกล้ตัวให้ท่านทั้งหลายทราบ

นอกจากนั้น ยังได้ทำตามคำขอของทางวัด  
ในเรื่องของการช่วยทีมงานคัดเลือกนักแสดง  
แต่ต่อมาก็ได้ทราบว่าต้องช่วยประสานงาน  
หาทีมงานผลิตที่มีใจเป็นธรรมะมาให้ด้วย  
ซึ่งผมก็ยินดี เนื่องจากรู้จักทั้งคนที่จะเป็นผู้กำกับ  
และทั้งคนที่จะมาช่วยทำดนตรีประกอบละครให้  
ซึ่งทั้งสองคนนี้ก็ยินดีรับมาช่วยทันที  
แบบตั้งใจจะไม่คิดสักสตางค์เช่นเดียวกับผม

คงมีแต่ทีมงานโปรดักชั่น ซึ่งต่อให้ใจบุญอย่างไร  
ก็คงไม่รับเงินไม่ได้ เนื่องจากค่าใช้จ่ายในการถ่ายทำสูงมาก

สรุปคือพระในวัดพระราม ๙ ส่วนหนึ่งมีไอเดียริเริ่ม  
ช่องไทยทีวีพร้อมจะออกทุนให้  
และผมช่วยเรื่องบทประพันธ์ตลอดจนประสานงานต่างๆ  
บทบาทของแต่ละฝ่ายอาจไม่ชัดเจนในช่วงต้น  
ทว่าชัดเจนในกุศลเจตนาเสมอกันหมด

**ข้อสงสัย - เหตุใดจึงไม่แจ้งความคืบหน้าคืบหลังกันบ้าง?**

คำชี้แจง - จริงๆวันนี้ก็ยังไม่ควรแจ้งครับ  
แต่ทราบว่ามีหลายท่านโทร.ถามไทยทีวี  
และอีกหลายท่านก็ไปกราบถามพระในวัดพระราม ๙  
ผมจึงจำเป็นต้องมาแถลงไข ณ ที่นี้ก่อน  
ทั้งที่อยากขอให้อะไรๆแน่นอนชัดเจนกว่าที่เป็นอยู่

สิ่งที่ไม่มีการอยากให้เกิดได้เกิดขึ้น  
นั่นคือหลังจากงานแถลงข่าวไม่นาน  
ท่านรอง ผอ. ไทยทีวี  
จำเป็นต้องออกจากช่องไปแบบปุบปับกะทันหัน  
ชนิดที่แม้แต่ทางวัดพระราม ๙ และผมเองก็ไม่ทราบเรื่อง  
กล่าวโดยรวมก็คือผู้ที่ผลักดันและประสานงานมาตลอด  
ท่านไม่อยู่ตรงนั้นเสียแล้ว  
ผลคือต้องเริ่มนับหนึ่งกันใหม่กับกรรมการที่ไม่เคยคุยกัน  
ตลอดจนผู้ตัดสินใจด้านงบประมาณคนใหม่  
ซึ่งไม่ได้รู้เห็นกับอดีตรอง ผอ. มาก่อน  
กับทั้งทีมงานใหม่ของไทยทีวีหลังพ้นยุคท่านรอง ผอ. เดิม  
ก็มีการะับผิดชอบกันล้นมือกับโปรเจกต์ต่างๆที่ค้างค้ำ  
จึงเหมือนกับว่าการติดต่อขาดหายไปช่วงหนึ่ง

ภายหลังไทยทีวีได้ต่อสายถึงผม  
แล้วก็คุยกันด้วยความเข้าใจเป็นอันดี

นั่นคือคณะกรรมการชุดใหม่ไม่เห็นด้วยกับบทที่ส่งไป  
เพราะขัดกันกับนโยบายละครของช่อง  
อยากให้มีการแก้ไขปรับปรุงเสียใหม่  
ซึ่งผมเห็นว่าการปรับปรุงใหม่ดังกล่าว  
หมายถึงการรื้อเรื่องทั้งเรื่องทิ้ง  
ไม่ใช่แก้นิดๆ หน่อยๆ อย่างที่คณะกรรมการเข้าใจ  
เพราะแก้จุดหนึ่งหมายถึงกระทบไปที่จุดอื่นๆ  
จะไม่ใช้เรื่องเดิมที่แพนแกรมพยากรณ์รู้จักอย่างแน่นอน

และที่สำคัญกว่านั้นคืองบประมาณการจัดสร้าง  
ไม่อาจเป็นไปตามที่ตกลงกันไว้กับอดีตรอง ผอ. ได้  
ตรงนี้แม้ผมจะยอมรับ แต่ทางฝ่ายผลิตคงไม่ไหวแน่  
เพราะแค่ค่าตัวดาราก็ไม่เหลือแล้ว  
ผมเห็นว่าเป็นไปได้ยากที่จะเพิ่มงบ  
แล้วก็ต้องเจรจาแก้กันอีกหลายรอบ  
เนื่องจากเหมือนไปเปลี่ยนเรื่องมาจากราก  
แถมแหว่ๆ ว่าจาก ๑๒ ตอนอาจหันเหลือไม่ถึง ๑๐ ตอนอีก  
ผมกับทีมงานเลยมองไม่เห็นความเป็นไปได้ใดๆ  
ในการประสานกับทีมใหม่ที่ไม่ได้อยู่ตรงนั้นมาแต่แรก  
และนี่เป็นความเข้าใจบนพื้นฐานของความเห็นใจ  
เพราะไม่ใช่หน้าที่รับผิดชอบใดๆ ของทีมใหม่เลย  
กรอบของนโยบายมีมาก่อน  
ไม่ใช่วิสัยที่จะมีใครหน้าใหม่เข้าไปขอเปลี่ยนแปลง

**ข้อสงสัย - รอดูละครอยู่อย่างใจจดใจจ่อ สรุปแล้วจะอย่างไรต่อไป?**

คำชี้แจง - ช่วงที่ผ่านมาผมวิ่งไปคุยกับหลายคน  
เนื่องจากถือเป็นภาระรับผิดชอบของผมไปโดยปริยาย  
งานนี้หากจะหาคนรับผิดชอบคงไม่มีใครเกินผม  
ที่ประกาศประชาสัมพันธ์ให้ทุกท่านทราบ

ประโยชน์อันเกิดจากการได้พูดคุยกับหลายคนมากขึ้น  
ก็ทำให้หูตากว้างขวางขึ้น

เข้าใจลำดับเหตุการณ์ที่ผ่านมามากขึ้น  
เข้าใจความเป็นจริงในโลกของจอแก้วมากขึ้น  
ทุกฝ่ายอยากยื่นมือมาช่วยเหลือกันหมด  
ผมอยากแสดงความซาบซึ้งใจไว้ ณ ที่นี้  
แต่ก็ไม่ได้มีความผิดหรือความบกพร่องของใคร  
ที่ทุกอย่างเป็นไปตามความปรารถนาไม่ได้

และดังที่กล่าวแล้วว่าหากจะหาคนรับผิดชอบจากภาพรวมทั้งหมด  
ก็ต้องเป็นที่ผมประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่าง ๆ  
โดยไม่รอให้ทุกอย่างหนึ่งจริง ๆ เสียก่อนครับ  
ก้าวต่อไปผมต้องระมัดระวังเกี่ยวกับการประชาสัมพันธ์มากกว่านี้  
แต่ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันต้องแจ้งให้ทราบครับว่า  
อย่าไปรบกวนสอบถามพระที่วัดหรือเจ้าหน้าที่ไทยทีวีอีกเลย  
เพราะพวกท่านเหล่านั้นคงให้คำตอบใดๆไม่ได้

คนมักนึกว่าผมอยากให้นิยายของตนเองแจ้งเกิดเป็นละคร  
แต่ความจริงคือผมพูดหลายครั้ง ทั้งทางนี้และทางอื่นๆ  
ว่าผมพอใจในแบบที่กรรมพยากรณ์เป็นตัวหนังสืออยู่แล้ว  
เพราะมันทำหน้าที่ที่ผมต้องการ คือชวนคนรุ่นใหม่มาสนใจศาสนา  
แม้จะไม่ใช่วงกว้างนัก ก็ได้สักวงเล็กๆยังดี  
ทุกครั้งที่มีการติดต่อพูดคุยกันเรื่องทำเป็นละคร  
ซึ่งหลายปีที่ผ่านมาคุยกับผู้จัดค่ายต่างๆเกือบสิบเจ้าเห็นจะได้  
ผมเห็นน้ำใสใจจริงและความปรารถนาดีของทุกๆคน  
จนบางทีรู้สึกว่าคุณเองเหนื่อยเกินไป  
ทุกฝ่ายอยากผลักดัน แต่ผมกลับอยากเก็บไว้ในรูปหนังสือเฉยๆ  
ครั้งนี้จึงออกมาช่วยทุกๆฝ่ายเต็มที่บ้าง

ต้องกราบขอภัยทุกท่านด้วยความรู้สึกผิดจริงๆ \_/\_  
แต่ก็กำลังพยายามผลักดันอะไรๆให้มันเกิดขึ้นอย่างที่ควรเกิดอยู่นะครับ  
ยังไม่ได้ใส่เกียร์ถอยหรือเกียร์ว่างใดๆทั้งนั้น  
เพียงแต่ต่อไปจะแจ้งอะไรให้ท่านทราบ  
ก็หมายความว่าทุกอย่างเรียบร้อยเกิน ๘๐% แล้ว

ดั่งตฤณ

ตุลาคม ๕๒

.....

## เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

ความสุขในโลกนั้น หลวงพ่อปราโมทย์ท่านเปรียบไว้ว่า

**'เหมือนความสุขของคนที่เป็นเชอร์รี่ได้'**

ท่านเปรียบเทียบเช่นนี้ มีความหมายอย่างไร

พบคำตอบได้ที่คอลัมน์ "ธรรมะจากพระผู้รู้" ค่ะ (-/-)

คอลัมน์ **"พาเที่ยวเอี่ยวธรรม"**

ตาม **"คุณ kolf"** และ **"คุณกลางวัน"**

ไปชมบรรยากาศงานประกาศผลรางวัลการ์ตูนคุณธรรม

ที่จัดขึ้น ณ ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์

ในตอน **"พาเที่ยวงานนิทรรศการการ์ตูนคุณธรรม"** ค่ะ

ใครที่รู้ตัวว่าเป็นคนช่างคิด

พลาดไม่ได้กับคอลัมน์ **"สัพเพเหระธรรม"** นะคะ

ฉบับนี้ พบเรื่องจริงจากบันทึกส่วนตัวของ **"คุณกล่องไม้"**

ในตอน **"อย่าคิดมาก"** ค่ะ ^\_^

คอลัมน์ **"รูปชวนคิด"** ฉบับนี้

ทั้งได้ยิ้มและได้คิด กับภาพน่ารักของสัตว์เลี้ยงสี่ขาที่เราคุ้นเคย

พร้อมคำบรรยายนำคิดจาก **"คุณดั่งตฤณ"** ค่ะ

.....

## ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ (บางแค)  
ขอเชิญผู้สนใจ เข้าร่วมฟังพระธรรมเทศนา



จากหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช (-/-)

ในหัวข้อ "ทางพันธุกรรม ก.ไก่ ถึง ฮ.นกฮูก"

วันอาทิตย์ที่ ๑๘ ตุลาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๓.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

ณ ห้องปฏิบัติธรรม อาคารเฉลิมพระเกียรติ

โทรสารของที่นั่นได้ที่ ๐๒ - ๔๕๕ - ๒๕๒๕ ค่ะ

ท่านที่จะนำรถส่วนตัวมา ขอให้จอดรถที่ฟิวเจอร์ปาร์ค บางแค

เยื้องซอยเพชรเกษม ๕๔ นะคะ

ทางยุพพุทธรฯ จะจัดรถสองแถวบริการรับส่งให้ฟรี

อ่านรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่นี้ค่ะ ^\_^

<http://larndham.net/index.php?showtopic=36101&st=0>

● เนื่องในโอกาสคล้ายวันเกิดครบรอบ ๑๐๐ ปี

หลวงปู่สิม พุทธาจาโร (พระญาณสิทธาจารย์)

แห่งสำนักสงฆ์ถ้ำผาปล่อง จ.เชียงใหม่

ในวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

คณะศิษย์ได้มีการจัดทำหนังสือประวัติและคำสอนของหลวงปู่

ขนาดพ็อกเก็ตบุ๊ก ๒ เล่ม

ได้แก่ "ร้อยเรียงธรรมคำสอน หลวงปู่สิม พุทธาจาโร ๑๐๐ ปี"

และ "ละอองธรรม"

ซึ่งเป็นธรรมะที่น่าสนใจของหลวงปู่

เนื้อเรื่องอ่านง่าย เน้นปฏิบัติที่เปี่ยมไปด้วยเมตตาของท่าน

ราคาต้นทุนค่าพิมพ์ต่อชุด (รวม ๒ เล่ม) ประมาณ ๘๐ บาท

ผู้สนใจร่วมจัดพิมพ์หนังสือธรรมะชุดนี้

ติดต่อที่ คุณพจน์ อังวัฒนพานิช

อีเมลล์ : [poj.a@egat.co.th](mailto:poj.a@egat.co.th)

ภายในวันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๒ นะคะ

และสามารถโอนเงินค่าจัดพิมพ์ ตามหมายเลขบัญชีนี้ค่ะ

ธนาคารกรุงไทย สาขาซอย กฟผ.

บัญชีออมทรัพย์

เลขที่ ๑๔๓ - ๐ - ๐๐๓๐๓ - ๐

## ชื่อบัญชี นายพจน์ อังวัฒนพานิช

- คุณดังตฤณจะไปบรรยายในงานประชุมวิชาการพระพุทธศาสนานานาชาติเทิดพระเกียรติฉลองครบรอบ ๙๖ ปี สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปริณายก  
ในหัวข้อ "พระพุทธศาสนาสู่ศตวรรษใหม่"  
วันที่ ๓ ตุลาคม ๒๕๕๒ เวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๕.๐๐ น. ที่วัดบวรนิเวศวิหาร  
ขอเชิญท่านที่สนใจ เข้าร่วมฟังการบรรยายได้ค่ะ

.....

พบกันใหม่พฤษภาคม

ที่ <http://www.dlitemag.com> นะคะ

สวัสดีค่ะ (^\_^)



## ธรรมะจากพระผู้รู้

สันตินันท์ (พระปราโมทย์ ปาโมชโช ในปัจจุบัน)

---

ถาม: ยังอายุไม่มากและยังรู้สึกว่าการได้อยู่กับโลกเป็นความสุข อย่างนี้จะภาวนาได้ไหมครับ

ก่อนหลวงพ่อบวชนะ เป็นฆราวาสนานตั้ง ๔๘ ปี ภาวนาเป็นมาตั้งแต่เด็กๆนะ  
ภาวนาตั้งแต่ ๗ ขวบเริ่มภาวนา จนกระทั่งมาเจอหลวงปู่ดูลย์ ถึงจะเริ่มทำวิปัสสนา  
อายุ ๒๙ แล้ว พอจะรู้จักศาสนาพุทธตั้งแต่อายุ ๒๙  
ตอนนั้นก็อยากบวชนะแต่เรามีภาระเยอะ เราต้องเลี้ยงพ่อแม่เลี้ยงแม่ ไม่ได้บวช  
อายุ ๔๘ ถึงได้บวช แม่ตายไปเหลือแต่พ่อนะ  
เลยชวนพ่อมาอยู่วัดซะเลย หมดยุคเรื่องหมดราวนะ  
ได้บวชละ บวชเมื่อแก่ เพราะมัวแต่เลี้ยงพ่อแม่เลี้ยงแม่อยู่  
งั้นในทางโลกนี่หลวงพ่อรู้จัก ความสุขในโลกอย่างที่พวกเรารู้จัก  
หลวงพ่อรู้จักทั้งนั้นแหละ สตางค์หลวงพ่อก็มีใช้นะ มีตังค์เหลือ มีตังค์  
ทำงานไม่กี่ปีเก็บเงินได้เป็นล้านๆ หลายล้าน เพราะโบนัสมันเยอะ  
โบนัสตั้งห้าเดือนนะ ตอนนั้นที่โอทีนะ โบนัสเยอะมากเลยตั้งห้าเดือน  
เดี๋ยวนี้คงไม่ค่อยมีแล้วมั้ง  
ความสุขในโลกนะหลวงพ่อรู้จัก ตำแหน่งหน้าที่หลวงพ่อก็ใหญ่  
ทำงานไม่นาน รับราชการไม่กี่ปีเป็นชั้นพิเศษ รวดเร็วมาก  
ออกมาเริ่มต้นงานใหม่ะ ไม่นานนะขึ้นไปซีลิบแล้ว  
ตำแหน่งหน้าที่ก็มี เงินก็มี ชื่อเสียงเกียรติยศก็มีนะ  
คนกลัวเลย ครอบครัวก็มี อะไรๆสิ่งๆที่เขามีเราก็มีทั้งนั้นแหละนะ  
เรารู้เลยความสุขอย่างนี้ ความสุขของโลก ความสุขชั่วคราวทั้งหมดเลย  
ซื้อรถมาใหม่ใช้มัย ขับไปสักพักก็เก่าอีกแล้วใช้มัย  
ซื้อมาใหม่ๆมีความสุขเยอะ ซักสักพักก็เก่าๆ  
หรือซื้อมาใหม่ๆไปจอดไว้ คนมันขีตไปรอบคันนะ หัวใจแทบแตกสลายเลย  
นี่ความสุขของโลกนะมันแว๊บๆ

มาภาวนานะเราจะรู้เลยว่าความสุขในธรรมะนั้นเหนือกว่ากันเยอะเลย  
เทียบกันไม่ได้เลย ความสุขในทางธรรมะมันเสถียรนะ  
ความสุขในทางโลกมันสัมผัสมากเลย  
ความสุขในทางโลกที่สัมผัสเพราะมันอิงอาศัยสิ่งอื่น

อิงอาศัยสิ่งอื่น เราจะต้องอยู่กับคนนี่ถึงจะมีความสุข  
ต้องได้กินอย่างนี้ถึงจะสุข ต้องได้เสพอย่างนี้ถึงจะสุข มันอิงสิ่งอื่นทั้งนั้นเลย  
แล้วสิ่งอื่นมันอยู่นอกเหนือการบังคับ มันแปรปรวนตลอดเวลา  
นั้นความสุขของเราจะได้มาแวบหนึ่งก็หลุดมือไปแล้ว  
ต้องวิ่งหาใหม่ ส่วนความสุขในธรรมะนะ ยิ่งเรากวანามากขึ้นๆ ยิ่งอึดเอิบ

ดูหลวงพ่อกษิณี่สัญลักษณ์ของความอึดเอิบ รู้สึกมั๊ย  
เรียกว่าอวบอ้วนแบบพระเชียงแสน พระเชียงแสนจะตัวอ้วนๆหน่อย  
เป็นสัญลักษณ์คือ symbol ว่าธรรมะนี้ให้ความอึดเอิบ  
แต่ถ้าพระสุโขทัยเขาเป็นสัญลักษณ์ของธรรมะ ว่าธรรมะเป็นของโปร่งเบา  
รู้สึกมั๊ยเราปฏิบัติธรรมแล้วใจเราโปร่งเบามากขึ้นเรื่อยๆ  
ถ้าพระเชียงแสนนะยิ่งปฏิบัติแล้วยิ่งอึดเอิบ ไซ้มั๊ย รู้สึกมีความสุขมากขึ้นเรื่อยๆ  
พระอุทองนี่พระนางสงสาร หน้าตาดูๆ  
ก็เป็นสัญลักษณ์เหมือนกันว่าธรรมะต้องเอาจริงนะ เอาจริงเอาจัง สู้ตายนะ  
นั้นพวกเราก่อนนี้อ่าเพ็งเป็นพระสุโขทัยเชียงแสนนะ เป็นพระอุทองชะก่อนนะ  
ต้องสู้ตายก่อน วิธีสู้ตายไม่ใช่สู้อย่างวูอย่างควาย ไม่ได้เอาแรงเข้าแลก  
สู้ด้วยสติด้วยปัญญา ค่อยๆรู้สึกนะ รู้สึกตัวขึ้นมา  
แล้วรู้กายอย่างที่มีมันเป็น รู้ใจอย่างที่มีมันเป็น รู้สึกไปเรื่อย  
เดี๋ยวมันพัฒนาขึ้นเป็นพระสุโขทัย พระเชียงแสนเอง

ค่อยฝึกไปแล้วจะพบว่าความสุขมีจริง ๆ  
ในขณะที่ความสุขอย่างในโลกๆนี้เหมือนภาพลวงตาเท่านั้น มีแล้วเหมือนไม่มีนะ  
**ไม่มีก็เหมือนมี จริง ๆมันไม่มีแต่มันเหมือนมี**  
**มันหลอกให้เราวิ่งหา พอได้มาแล้วก็ไม่มีอีกแล้ว**  
ความสุขในโลกมันก็เหมือนความสุขของคนที่เป็นเปรตได้  
ความสุขแค่นั้นแหละแหวเดียว

ค่อยฝึกเอานะ ไม่ยากหรอก แต่ถ้าไม่ฝึกมันก็ไม่ได้  
เส้นทางนี้เป็นเส้นทางที่ต้องเดินด้วยตัวเอง ต้องสู้ด้วยตัวเอง ต้องทำเอาเอง  
หลวงพ่อกาวนานะ พวกเรามาเรียนกับหลวงพ่อกายาสมหะสุมหะใจอย่างหลวงพ่อไว้  
หลวงพ่อกาวนานหลวงพ่อก็มีความอดทนสูงมากเลย  
ปากเพียรอดทนนะไม่เลิก ตั้งแต่เจ็ดขวบหัดทำสมณะ ก็ทำสมณะทุกวันไม่เลิกเลย  
ไม่ต้องมีครูบาอาจารย์มาสั่ง ว่าทำนะๆ ทำไปนะ

โกหมดกำลังใจแล้วโกๆ ทำอะไรได้โปรดเถอะ จันทหลวงพ่อก็ไม่มีกำลังใจให้รู้สึกม้าย  
ถ้าใครมาบอกหลวงพ่อกำลังใจ ไม่ให้หอรอก ค่าเลย อะไรมันจะโง่ปานนั้น  
ความทุกข์ท่วมหัวแล้วยังขี้เกียจ

**ต้องอดทนนะ ต้องพากเพียร** หลวงพ่อกาวนามานี้ไม่ต้องให้ครูบาอาจารย์สั่ง  
ท่านบอกวิธีแล้วทำเลย หลวงปู่ดูลย์สอนอยู่ ๒-๓ ประโยคเอง  
ไปหาครั้งแรก ท่านสอนบอกว่า “การปฏิบัติมันไม่ยาก ยากเฉพาะผู้ไม่ปฏิบัติ  
อ่านหนังสือมามากแล้ว ต่อไปนี้อ่านจิตตนเอง”  
สอนท่านนี้เอง ตั้งแต่นั้นมานะ ไม่ใช่ตั้งแต่วันนั้นนะ  
ตั้งแต่ตอนนั้นมาหัดดูจิตมาเรื่อยๆ ดูมาเรื่อยๆ ไม่มีวันใดที่ไม่ได้ดูเลย  
เว้นแต่ต้องทำงานที่ต้องคิดกับตอนเผลอกับตอนหลับ เวลาที่เหลือนี้ดูลูกเดียวเลย  
ดูมาเรื่อยๆ จิตใจมันก็พัฒนาขึ้น พัฒนาขึ้นมาเรื่อยๆ นะ  
พัฒนารวดเร็ว เร็วเพราะเราขยันดู ดูมาก ๆ  
เหมือนคนทำการบ้านมากมันก็พัฒนาเร็ว ผึกไปเรื่อย  
หลวงพ่อนะอดทนมากเลยในการที่จะฝึกตัวเอง ไม่มีขี้เกียจนะ ไม่มีท้อแท้  
ท้อแท้มีบ้าง เบื่อมีบ้าง ไม่ใช่ไม่มีเลย ไม่ใช่ข่มขู่วิเศษ  
เบื่อก็รู้ว่าเบื่อก่อนไปเลย ขี้เกียจก็มีนะ แต่ขี้เกียจก็ไม่เลิก ขี้เกียจรู้ว่าขี้เกียจ  
สงสัยก็มี สงสัยรู้ว่าสงสัย ดูลงไปจนเห็นเลย  
**ทุกสิ่งมันชั่วคราว ทุกสิ่งมันเกิดแล้วดับ**  
ดูอย่างนี้ ในที่สุดเห็นเลยสิ่งใดเกิดสิ่งนั้นก็ดับ ดูอย่างนี้ไปเรื่อยๆ  
หลวงพ่อนะอดทนมากเลย มีความอดทนในการปฏิบัติ ในการฝึกฝนตัวเอง  
ไม่ต้องให้ครูบาอาจารย์เคี่ยวเข็ญ

อีกตัวหนึ่งซึ่งหลวงพ่อก็มีมากนะคือความช่างสังเกต  
นี่โยนิโสมนสิการ ช่างสังเกต สังเกตการปฏิบัติ  
สังเกตจิตใจของเราไปเรื่อยๆ เป็นระยะๆ นะ คล้ายการ “สปีทเช็ค” นะ  
**เช็คเป็นช่วง ๆ ไม่ใช่สังเกตตลอดเวลา**นะ ถ้าสังเกตตลอดเวลาเรียกว่าฟุ้งซ่าน  
คอยดูเป็นระยะๆ ไปนะ เรากาวนามาของเรา ดูสภาวะเกิดดับเฉพาะหน้านี้แหละ  
ทำไปช่วงหนึ่งนะ จิตใจมันมีอะไรแปลกๆ ขึ้นมา  
มันมีอะไรแปลกๆ ขึ้นมาเราเอาใหม่ กลับมาเริ่มต้นใหม่ มาดูกายรู้ใจเฉพาะหน้าใหม่  
เดี๋ยวมันกลับไปเป็นสภาวะแปลกๆ นั้นอีกแล้ว เข้าออกๆ อย่างนี้แหละ  
หลายๆ ที่เรารู้เลยที่แปลกๆ มันเกิดจากอะไร เราไปพลาดเข้าที่ตรงไหน  
ค่อยๆ สังเกตเอาละ ไม่มีครูบาอาจารย์มาบอกให้หอรอกเพราะอยู่ไกล

แต่บางครั้งนะถึงจะไปถามครูบาอาจารย์เพราะว่ามันไม่เข้าใจจริงๆก็มีเหมือนกัน  
ที่งมมเลยมียู่สองที่เท่าันที่เล่าเรื่อย ๆ  
ที่ไปถามอาจารย์มหาบัวที่หนึ่งว่าจิตอยู่แล้วทำไมมันไม่พัฒนาขึ้น  
ท่านบอกว่าที่ว่าจิตนั้นจิตไม่ถึงจิต  
ดูไม่ถึงจิตก็คือสิ่งที่หลวงพ่อกำลังพูดกับพวกเราในวันนี้ว่า  
จิตมันไปอยู่ข้างนอก จิตมันไม่ถึงฐานนะ  
มันโล่ง ๆ มันโปร่ง ๆ นะ มันสบายนะ มันไม่ถึงฐาน  
อีกทีหนึ่งที่ช่วยตัวเองไม่ได้เลยนะ นั่งภาวนาแล้วจิตมันรวมตลอดเลย  
รวมแบบหลับไปเลย เจริญกรรมก็หลับนะ  
นั่งขัดสมาธิเพชรซึ่งเจ็บแสนเจ็บยังหลับเลย  
จิตมันหลับวูบลงไปตลอดเวลา แล้วหลับแบบหัวซุกหัวซุนซึ่งเราไม่เคยเป็น  
สติของหลวงพ่อกำลังมาตั้งแต่เจ็ดขวบ มีสติรู้ลมหายใจไม่ให้มันเคลิ้มนะ  
สติเรากล้าแข็งแต่ว่าทำไมช่วงนั้นนั่งแล้วหลับตลอด  
ไม่รู้จะทำยังไงหลายเดือนเป็นเดือนๆ ขึ้นไปถามหลวงปู่สิมนะ  
หลวงปู่สิมตอบว่า “อย่าสงสัยเลย ให้ทำไปเถิด” ไม่ได้คำตอบด้วยนะ  
แต่ท่านบอกอย่าสงสัยเลย  
พอท่านบอกอย่าสงสัยเลยหลวงพ่อก็อธิษฐานครูบาอาจารย์นะ  
ไม่ค้นคว้าหาคำตอบแล้วละ ท่านบอกให้ภาวนาไป หลับก็ภาวนาไปอย่างนี้แหละ  
ดูไป ๆ นะ อีกวันหนึ่งเท่าันใจเริ่มถอนขึ้นมาแล้ว  
เพราะว่าเราเป็นกลางกับมัน เห็นมัย รู้อย่างเป็นกลางนะ จิตก็ไม่ติดอยู่ในสภาวะนั้น  
ถ้าเรารู้แล้วไม่เป็นกลางถึงจะติด ถอน ๆ ขึ้นมา ปึงขึ้นมาเลย อ้อ อย่างนี้เอง

บางทีก็ต้องอาศัยครูบาอาจารย์ แต่ว่าอาศัยน้อยนะ  
อาศัยความช่างสังเกตของเราให้มาก พวกเราต้องช่วยตัวเองให้มาก  
ธรรมะที่หลวงพ่อกำลังสอนพวกเราเนี่ย หลวงพ่อกำลังสอนธรรมะเพื่อให้พวกเราพึ่งตัวเองได้  
ไม่ใช่สอนให้พวกเราต้องพึ่งหลวงพ่อดูตลอดกาลนาน  
วันหนึ่งหลวงพ่อก็คงไม่ต้องอยู่ ตามธรรมดาของธาตุของขันธ์  
พวกเราอยู่ต่อไป หรือต้องรักษาสืบทอดศาสนาต่อไป  
สิ่งที่หลวงพ่อกำลังถ่ายทอดให้ คือวิธีปฏิบัติ  
สังเกตมัยหลวงพ่อกำลังสอนให้รู้กายให้รู้ใจ  
กับเวลาที่คนส่งการบ้านรู้สึกมัย มันเป็นเรื่องแปลกๆสารพัดเลยนะ  
ทำไมรู้กายรู้ใจแล้วเกิดสภาวะอะไรตั้งมากมาย

เดี่ยวภาคสองลงฟังดู เวลาคนส่งการบ้าน  
สิ่งที่มาส่งการบ้านกับสิ่งที่หลวงพ่อสอนนั้นมันคนละอันกันรู้สึกมัย  
มันไปรู้ไปเห็นสภาวะอะไรที่แปลกใหม่เฉพาะตัวขึ้นมา แต่ว่ามันอยู่ในหลักนั่นเอง  
ถ้าจับหลักแม่น ๆ นะ ไม่ว่าสภาวะอะไรเกิดขึ้นก็ผ่านได้ทั้งหมดเลย  
สิ่งที่หลวงพ่อดำทอดให้ นั่นคือหลักของการปฏิบัติ  
ถ่ายทอดให้หมดสิ้นนะ ไม่มีสงวนรักษาเลย  
ไม่กลัวว่าจะเอาวิชาความรู้ของหลวงพ่อไปหาकिनนะ ไม่กลัวเลย  
มีเหมือนกันนะมันเอาไปหาकिन ไปหลอกลวงคนก็มีเหมือนกัน (หัวเราะ) แต่มีน้อยนะ  
ส่วนมากก็มุ่งเอาความดับทุกข์จริงๆ

วันที่ ๘ สิงหาคม ๒๕๕๑ (ตอนที่ ๓)

สวนสันติธรรม



## ไต่อารีหมอดู

### ไต่อารีหมอดูประจำฉบับที่ ๗๘

หมอฟีร์

ตุลาคม ๒๕๕๒

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไต่อารีหมอดู ช่วงนี้ใกล้หมดฤดูฝน บรรยากาศเริ่มเข้าสู่ฤดูหนาวแล้ว ตัวฟีร์เองจะรู้สึกชอบฤดูหนาวมากกว่าทุกฤดูเลยล่ะ ไปไหนก็ไม่ค่อยต้องกลัวฝนตกทำให้ตัวเปียก สำหรับตอนกลางวันก็ไมรู้สึกร้อนมากเกินไป แต่เดี๋ยวนี้โลกแปรปรวนเหลือเกิน วันเดี๋ยวมีสามฤดู อากาศก็แปลก ๆ เป็นเพราะภาวะโลกร้อน เดี่ยวนี้เวลาที่ดูทีวี รายการทีวีแต่ละช่องมักจะมีการรณรงค์ลดโลกร้อนด้วยวิธีต่าง ๆ นานาตามความคิดของแต่ละคน

นอกจากจะมีกระแสลดโลกร้อนในตอนนี้นี้แล้ว ยังมีกระแสอีกอย่างหนึ่งคือคำพยากรณ์ว่าจะเกิดภัยพิบัติบนโลก ส่วนใหญ่จะทำนายกันว่า น้ำจะท่วมโลกปีหน้า พอผ่านมาก็ไม่มีอะไร หลังจากที่เกิดสึนามิที่ภาคใต้ ก็จะมีคำพยากรณ์ว่าโลกจะน้ำท่วมมาทุกปี แต่แต่ละปีจะระบุนเดือนปีไว้เรียบร้อย พอเวลาผ่านไปไม่เกิดตามคำทำนาย คนที่กังวลมาก ตอนนั้นก็กลายเป็นเฉย ๆ ไปแล้ว

ณ ตอนนี้มีคำทำนายว่าอีกสามปีหรือบางคนก็บอกว่าอีกสิบปีข้างหน้าจะเป็นแบบนั้นแบบนี้ ซึ่งมีคนมาถามฟีร์เยอะเหมือนกันค่ะว่าจะเป็นตามนั้นหรือเปล่า ฟีร์พยากรณ์โลกแบบนี้ไม่เป็นค่ะ ถ้าให้ดูจากอากาศที่ร้อนขึ้นทุกวัน ตามหลักวิทยาศาสตร์น่าจะมีความเสี่ยงที่น้ำจะมากขึ้นจริง ตามความคิดฟีร์ในสามปีนี้นึกว่ายังน้ำจะไม่เกิดอะไร ถ้ามองไปไกลกว่านั้นคงมีสิทธิ์ที่จะเกิดได้ แต่ไม่รู้เหมือนกันค่ะว่าเมื่อไหร่ ล่าสุดเมื่อสองสามวันก่อนมีพี่ผู้หญิงคนหนึ่งกำลังอิตติดเทรนด์คำพยากรณ์เหมือนกัน เธอคุยเรื่องนี้และ ถามฟีร์ประมาณว่าจะเตรียมตัวยังไงดี จะได้วางแผนไว้ก่อนจะได้ไปซื้อที่ดินที่น้ำท่วมไม่ถึง

ฟีร์บอกจะรู้ได้ไงว่ามันจะท่วมจริง ๆ ตอนไหน ถ้าเกิดมันท่วมฉับพลันขึ้นมา ตอนนั้นจะหนีออกต่างจังหวัดยังทัน รถต้องติดกันตามท้องถนนแค่นั้นก็ไปไหนไม่รอดแล้ว และถ้าน้ำท่วมจริง ๆ แกนโลกเปลือกโลกต้องไม่สมดุลกัน ภูเขาต้องมีปัญหาแผ่นดินต้องไหว จะหนียังไงอีก ดังนั้นวิธีที่ควรทำเพื่อเตรียมเสบียงให้พร้อมคือการฝึกจิตให้ดี เมื่อจิตที่ฝึกดีไม่ว่าอยู่ที่ไหนจะไม่กลัวตาย จะนำความสุข ใจดี ความสุข ความสว่างมาให้ชีวิต ลองสำรวจตัวเองตอนใกล้จะนอนวันนี้ดูนะค่ะ ว่าชีวิตถ้าจะตายตอนนี้พร้อมหรือยัง ถ้าพร้อมแสดงว่าเตรียมตัวมาดีระดับหนึ่ง คนไหนที่ยังไม่พร้อมให้สังเกตว่าจิตกังวลเรื่องอะไร เช่นศีลไม่ได้รักษา ไม่ได้กตัญญูกับแม่ ไม่ได้ทำทาน ไม่ได้ฝึกภาวนาเลย ให้ไปทำตามที่กำลังให้ได้ดีจะได้เริ่มต้นฝึกตัวเอง



วันนี้เริ่มต้นมาด้วยเรื่องดินฟ้าอากาศ คำพยากรณ์ สำหรับอาทิตย์นี้มีเรื่องราวเกี่ยวกับรุ่นน้องพีร์คนหนึ่ง สนิทกันพอสมควรค่ะ เขาโทรมาหลายรอบแต่ไม่ได้รับโทรศัพท์ มีลางสังหรณ์กับเขานิดหนึ่ง เหมือนจะเป็นเรื่องไม่ค่อยจะดีเท่าไร รู้สึกเหมือนจะมีเรื่อง เลยโทรกลับไปว่าเป็นยังไงบ้าง คำพูดแรกที่บอกออกมาคือ พีร์ครับผมกำลังมีเรื่องร้อนใจมาก ๆ อยากปรึกษาพี่ครับ เป็นเรื่องเกี่ยวกับความรัก เมื่อไหร่ผมจะเจอคู่ซึกที่ ตอนนี้อยู่คนเดียวครับ ผมดันไปชอบผู้หญิงคนหนึ่งทำงานในเล้าจ์ ตอนนั้นเพื่อนพาผมไปเที่ยวที่นั่น บ่อย ๆ ไปทุกครั้งเจอเขา หลังจากนั้นผมไปมีอะไรกับเขาเสร็จแล้วเกิดถูกใจคบต่อเป็นแฟน

ฟังแล้วอึ้งนิด ๆ ค่ะเพราะเคยเตือนให้เขาเลิกเที่ยวแบบนี้ เขาเคยทำได้แล้วสุดท้ายดันกลับไปเป็นเหมือนเดิมอีก จำได้ว่าเคยเตือนเขาเรื่องผู้หญิงไว้อยู่เหมือนกัน ถามเขากลับไปว่าแฟนคนที่คบกันละไปไหน เขาบอกว่าตอนนี้ไปเรียนต่อเมืองนอกเลยห่าง ๆ กันครับ พอห่าง ๆ ก็เลยมาเจอผู้หญิงคนนี้ ตอนนั้นถอนหายใจแรง ๆ ออกมาเลย บอกเขาไปว่าพี่บอกแล้วใช่ไหมว่าผู้หญิงที่เข้ามาขณะที่เรายังไม่ได้เลิกกับแฟน ส่วนใหญ่จะเป็นคู่กรรมคู่เวรไม่ใช่คู่บุญ ยากมากที่จะเป็นคู่บุญไปได้ การห่างกันของเราไม่ได้หมายถึงการบอกว่าเลิกกับเขาใช่ไหม เขารับสารภาพว่าใช่ครับ พอผมมีผู้หญิงคนนี้ก็เลิกกับเขาไป

ดูเข้าไปในใจผู้หญิงคนใหม่ของเขา ไม่ใช่ผู้หญิงที่ดีเท่าไร ผู้หญิงบางคนทำงานอย่างนี้ แต่เป็นคนดีก็มีไม่ใช่เลวร้ายอะไร ทำเพราะความจำเป็นต้องเลี้ยงครอบครัว จิตตอนนั้นรู้สึกได้ว่าผู้หญิงคนนี้ทำงานแบบนี้เพราะต้องค่อนข้างซีเรียสไม่อยากทำงานอย่างอื่นต้องการคนเลี้ยง ไม่ต้องการเงินที่จะมาเรียนหนังสือเพื่อสร้างฐานะอะไร และค่อนข้างติดหรูใช้เงินเปลือง สามารถมีอะไรกับผู้ชายคนอื่นง่าย ๆ โดยไม่รู้สึกผิดอะไร การมีอะไรกับผู้ชายคนอื่นเป็นเรื่องปกติ บอกกับน้องไปตรง ๆ แบบที่รู้สึกแบบนี้เลย

น้องฟังแล้วสารภาพมาว่าตอนนี้มันกำลังสนองผมเลย ไม่รู้ว่าทำไมครับผมคิดจริงจังกับผู้หญิงถึงขั้นจะพาเข้าบ้านให้พ่อแม่รู้จัก แต่พ่อแม่รับไม่ได้บอกว่าห้ามพาเข้ามา จิตใจผมเชื่อใจผู้หญิงคนนี้มากแบบแปลก ๆ เวลาไปที่ร้านและเห็นเขาเมื่อยกกับแขกคนอื่นจิตผมรู้สึกเฉย ๆ มากคิดว่ามันเป็นงานของเขา เชื่อใจเขาตลอดตั้งแต่วันที่คบกันว่าเขาให้จับเนื้อต้องตัวเท่านั้นไม่ได้ไปมีอะไรกัน แต่ไม่รู้ว่าด้วยบุญอะไรวันนั้นผมมีลางสังหรณ์แปลก ๆ เลยขับรถไปที่ร้าน ผมไม่เจอเขาเพื่อนเขาบอกว่ามีคนไปส่งที่ห้อง ผมตามไปดูห้องเจอเขาอยู่กับผู้ชาย เขามีอะไรกับผู้ชายคนนั้น หลังจากนั้นผมก็ซื้อมือถือไม่คิดว่าจะเป็นแบบนี้ เขาบอกผมว่าเขาไม่ได้ตั้งใจ

ปัญหาของผมตอนนี้คือรับไม่ได้อยากเลิก แต่ไม่สามารถเลิกกับเขาได้ มันรู้สึกผูกพัน ผมไม่รู้ว่าทำไมถึงเป็นแบบนี้เลยโทรมาปรึกษาพี่ พี่บอกน้องไปว่าตอนที่เจอผู้หญิงคนนี้น้องมีแฟนถือว่านอกใจแฟน ก่อนหน้านี้น้องก็เคยทำแบบนี้มาก่อนอยู่แล้ว เวลากรรมผลผลย่อมทำให้เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เกิดการตัดสินใจในสิ่งที่ไม่ควร

ติดใจ รักคนที่ไม่ควรรัก จิตใจรักผู้หญิงในลักษณะนี้ได้แสดงว่ากรรมหนักเลย ความจริงให้ดูดี ๆ ไม่ใช่ความรักร้อยเปอร์เซ็นต์ มันเป็นความหลงใหลในกาม จิตใจติดใจในกาม ผู้ชายที่ไม่มีกรรมหนักกันเท่าไรร้เขาเห็นผู้หญิงมีอะไรกับผู้ชายคนอื่น หรือให้ผู้ชายคนอื่นกอดทุกวัน ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าหลังจากนั้นเขาจะไปมีอะไรกับใครอีก เพราะเรื่องเช็กส์ที่เปลี่ยนหน้าเป็นเรื่องธรรมดาสำหรับเขา จะไม่มีทางรักผู้หญิงแบบนี้ได้อย่างหัวปักหัวปำ

น้องบอกว่าเพื่อนทุกคนด่าผมทุกวัน ผมรู้ดีกว่าเขาต้องมีคนอื่น ถ้าต้องมาอยู่ด้วยกันผมต้องเลี้ยงเขา เพราะเขาต้องการคนเลี้ยงจริง ๆ ตัวเขาเองไม่ต้องการอะไรเพิ่มเติม ความจริงเคยเสนอให้เขาเรียนเหมือนกัน ตัวเขาชอบของแพงเพราะของที่เขายากได้แพงทั้งนั้นเลยครับ ผมโทรหาพี่เหมือนต้องการเครื่องยืนยันให้ผมอีกหน่อยหนึ่ง แนะนำไปอีกว่า สิ่งแรกที่เราควรจะทำคือค่อย ๆ ติดต่อเขาให้น้อยลง มีอะไรเกินเลยกับเขาให้น้อยลง หลังจากนั้นควรเลิกกินเหล้า ควรห่างออกจากสถานที่ที่เขานั่งให้ได้ ไปถือศีลแปดที่วัดให้ได้บ่อย ๆ กลับมาทำสังฆทานให้ได้เหมือนเดิม ทำงานให้หนัก ๆ ไว้ พยายามทำให้ได้อย่างต่อเนื่องอย่างนี้จะห่างออกมาได้ หลังจากนั้นวางโทรศัพท์ทิ้งไป เขาบอกว่าผมจะพยายามครับ

สิ่งที่ควรทำของน้องคนนี้ตั้งแต่แรกทีเดียวคือไม่ควรคบเพื่อนที่เยือกกลางคืน ไม่ควรกินเหล้า หลังจากนั้นจะนอกใจแฟนตามสเต็ป สุดท้ายต้องไปรักผู้หญิงที่มีความเสี่ยงต่อการติดเอดส์ได้ง่าย เพราะวิบากข้อมาม สุดท้ายที่น่ากลัวคือโรคทางเพศ ต้องเลือกที่จะคบมิตรที่ดีคือสิ่งสำคัญที่สุด

โชคดีย่ก่อนหน้านี้เขาชอบทำบุญทำทานเข้าวัดไว้ระดับหนึ่ง ทำให้ชีวิตที่จะต้องโชคร้ายไปมากกว่านี้ มีเหตุให้ตาสว่างขึ้นมาได้

\*\*\*\*\*

รายการวิทยุออนไลน์ "คุยแะแะกรรมกับหมอฟีร์"

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอฟีร์พูดคุยแะแะกรรม

ในบรรยากาศสบาย ๆ กับตอนใหม่ล่าสุดกันได้ทั้งสองสัปดาห์

ที่ <http://www.goodfamilychannel.com/> นะคะ

สำหรับฉบับนี้ ของดก่อนนะคะ แต่ฉบับหน้าพบกันแน่นอนคะ

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอฟีร์ในรายการ

ส่งคำถามมาได้ที [diarymordo@hotmail.com](mailto:diarymordo@hotmail.com) นะคะ

หรือติดต่อดูตัวกับหมอผีได้ที่

[mor-pee@hotmail.com](mailto:mor-pee@hotmail.com)

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร



## รูปชวนคิด

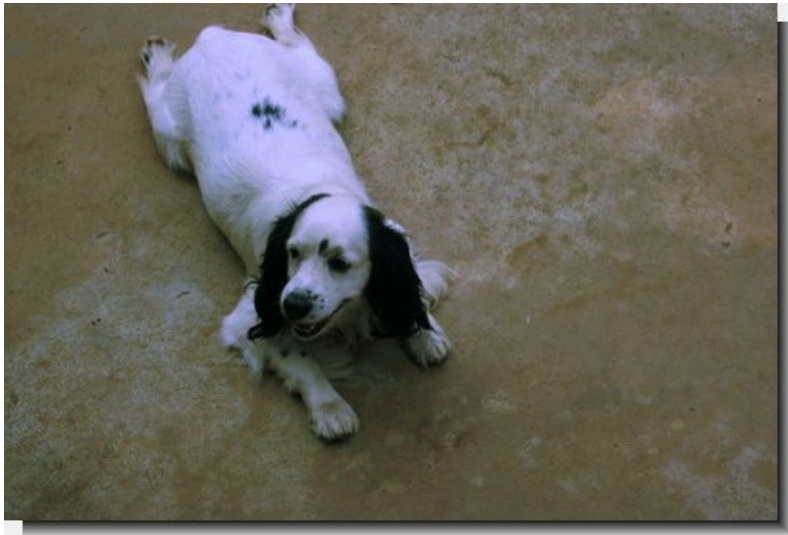
---

สิ่งละอัน พันละน้อย ที่เราพบเห็นผ่านตากันจนเคยชินในทุกวันของชีวิต  
แท้จริง อาจจะมีบางมุม... ที่ชวนสะกิดใจ ให้เราได้ย้อนหันมาเห็นเหมือนกันว่า  
ธรรมะนั้น สอนเราอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน รอบ ๆ ตัว และใกล้ ๆ ตัวเราเอง

ภาพหนึ่งพร้อมคำบรรยาย อาจเป็นหนึ่งในสื่อที่ดีที่สุดใน  
การสะท้อนข้อคิดมาสู่ใจผู้ชม

.....

รอกเกิดใหม่ได้ร่วมพุทธ



เมื่อได้อู่เย็นก็จงไปเย็นเถิด . . .

## แมวกินบุญ



กรวดน้ำมามากแต่ก็เพิ่งครั้งนี้แหละที่มีผู้มากินบุญอ้อมให้เห็นจะจะ ขณะกำลังกรวด!

## ความน่าสลดแห่งวิบาก



ถ้ามันเป็นแต่อย่างนี้ไม่มีทางเลือกอื่น ก็คงไม่มีอะไรให้คำนึง  
แต่ถ้านี่คือการปรากฏของผลกรรมที่ทำได้เมื่อครั้งเป็นมนุษย์ล่ะ?

ภาพและคำโดย ดังตฤณ

.....

หากคุณเป็นคนหนึ่ง ที่เห็นภาพของผู้คนและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัว  
ที่แม้จะดูแสนธรรมดา แต่สะท้อนธรรมะให้ปรากฏเด่นชัดขึ้นในใจคุณ  
อย่าเก็บภาพ และข้อความนั้นไว้เพียงลำพัง

ทีมงานขอเชิญชวนให้คุณส่งภาพและข้อคิดนั้น  
มาร่วมเป็นกำลังใจให้กับเพื่อร่วมทางไปพร้อม ๆ กับนิยายของเรา

โดยมีกติกามีดังนี้

1. ผู้ส่งต้องใส่ข้อความประกอบภาพ ที่เรียบเรียงขึ้นด้วยตนเอง
2. ลักษณะของข้อความควรกระชับ และให้ข้อคิดที่เป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน  
โดยเฉพาะความเจริญทางด้านจิตใจ
3. ไม่มีข้อความที่ขัดแย้งกับพุทธพจน์ หรือพระไตรปิฎก
4. ถ้านำภาพมาจากที่อื่น ต้องเป็นภาพที่ไม่มีลิขสิทธิ์  
ได้รับอนุญาตจากเจ้าของภาพแล้ว และให้เครดิตที่มาของภาพด้วย
5. ไม่มีข้อความที่จาบจ้วง ดูหมิ่น สถาบันพระมหากษัตริย์  
สถาบันสงฆ์ หรือศาสนาอื่น
6. งดรับภาพและข้อความที่เกี่ยวข้องกับการเมือง  
หรือข้อความที่นำไปสู่ความขัดแย้งทะเลาะวิวาท

ส่งภาพ (โดยไม่ต้องตกแต่งกรอบรูป) และคำบรรยายมาได้ที่

[dh.at.hand@gmail.com](mailto:dh.at.hand@gmail.com)

.....



## สัพเพเหระธรรม

---

### “อย่าคิดมาก”

#### กล่องไม้

สมัยนี้คนเราเครียดกันเยอะมาก และเยอะขึ้น  
ส่วนใหญ่มาจากเรื่องคิดไม่ตก หาทางออกไม่เจอ  
แถมยังคิดยิ่งเครียดหนักเข้าไปอีก เหมือนพายเรือในอ่าง  
ว่างเมื่อไหร่เรื่องกลุ้มๆเป็นได้ผ่านกลับเข้ามาให้รบกวน ก่อเกิดเป็นอาการทางใจบ้างทางกายบ้าง  
สั่งสมมากเข้าๆก็กลายเป็นคนที่มีจิตหลุดได้ง่ายๆ มองโลกในแง่ร้ายบ่อยๆ บางทีก็อยากคิดสั้นมันซะเลย

เมื่อก่อนฉันเองก็เป็นแบบนี้บ่อยๆ  
คิดโน้นคิดนี้ คิดมาก คิดเรื่อยเปื่อย คิดไม่หยุด จนกระทั่งนอนไม่หลับเพราะคิดอยู่นั้นแหละ  
หรือแทบจะไม่เคยไม่ฝันเลย เพราะฟังชานขนาดหนักนี้เอง  
จนรู้สึกเหนื่อยเหลือเกิน และพยายามหาหนทางที่จะหยุดคิดให้ได้ แต่ก็ไม่เจอหนทาง  
ได้แต่จะเกียกกายตามสติปัญญาอันน้อยนิดที่มีด้วยการบอกตัวเองให้หยุดคิด เลิกคิด  
แต่ก็นั่นแหละ มันก็ไม่หยุดคิดอยู่ดี

แต่เดี๋ยวนี้ฉันเปลี่ยนแปลงเป็นคนใหม่แล้ว  
ฉันคิดน้อยลงกว่าเดิมเยอะ หลังจากที่ได้รู้จักการเจริญสติจากหลวงพ่อปราโมทย์  
เลยไม่ต้องทนทุกข์กับความคิดที่ตัวเองปรุงแต่งขึ้นเอง(ทั้งนั้น)มากเหมือนก่อน  
ทราบเท่าที่จะรู้ตัวได้ และรู้ตัวเป็น

ฉันจะยกตัวอย่างให้ฟังนะคะ  
อย่างเช้าวันหนึ่ง ฉันตื่นขึ้นมาด้วยความรู้สึกหงุดหงิด เครียดจัด (เดาว่าคงมาจากการสั่งสมนิสัยคิดมากของฉัน  
เอง เลยมีจิตแบบนี้ง่าย)

รู้สึกเป็นทุกข์อยู่พักใหญ่ๆ จนกระทั่งได้ยินใจมันบอกขึ้นมาว่ามันเป็นสภาวะอย่างหนึ่ง  
แต่มันเป็นสภาวะที่เราไม่ชอบ ใจก็เลยดิ้นรน เป็นทุกข์ขึ้นมา

ก็เลยดูความรู้สึกหงุดหงิดแ่ๆนั้นไปเฉยๆ สักแต่ารู้ความรู้สึกนั้น

แป๊บเดียว จิตหลุดออกจากความรู้สึกหงุดหงิดที่วุ่นนั้น  
ได้ความรู้ขึ้นมาว่ามันไม่ได้มีความมหัศจรรย์เหนือธรรมชาติ

หรือว่าเราเก่งกาจดับความหุดหู่ได้

เพียงแต่มันเป็นหลักวิทยาศาสตร์ง่าย ๆ ที่ว่า

### "เหตุดับ ผลก็ดับ"

พูดง่าย ๆ ก็คือ เราไม่ได้ไปคิดต่อเมื่อเกิดความรู้สึกหุดหู่ขึ้นมา

พอความหุดหู่ไม่มีความคิดชวนหุดหู่เสริมเติมกำลังให้มันกล้าแข็ง มันก็เลยแป๊กหมดแรงไปเฉย ๆ

ทำให้คิดถึงสมัยก่อนที่จะได้รู้จักการเจริญสติ

ตอนนั้นเป็นคนคิดมาก มาก ๆ เลย เพื่อนก็บอกว่า "อย่าคิดมาก"

ไอ้เราก็รู้สึกว่ามันง่าย แต่ทำได้ง่าย ๆ ชะที่ไหน

ถ้าห้ามใจไม่ให้คิดมากได้ก็คงไม่ต้องทุกข์ใจแล้วละ

แต่คิดให้ดี ประโยคหลังนี้ก็บ่งบอกอยู่ว่าคนเราทุกข์ใจก็เพราะ "คิดมาก" นั่นเอง

และอีกอย่างการห้ามใจไม่ให้คิดมากก็เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้จริงๆ

เพราะใจจะไปคิด มันห้ามไม่ได้

แถมใจเองก็มีหน้าที่คิดเสียด้วย

แต่เราสามารถ "รู้" สภาวะที่เกิดขึ้นกับใจได้

พอรู้ทันก็เกิดการ "ขาดช่วง" ของความคิด

ความคิดขาดช่วง ก็เหมือนไฟขาดเชื้อเพลิงต่อให้ไฟลุกไปช่วงหนึ่ง

ยิ่งรู้บ่อย ความคิดก็ยิ่งขาด ๆ ว่าง ๆ ไปเรื่อย

เราจะยิ่งเห็นว่าความคิดก็สักแต่ความคิด แล้วไงล่ะ

ที่เราไปทุกข์ก็เพราะความคิดที่เราปรุงมันขึ้นมา

ให้มันไปเป็นเชื้อเพลิงต่อความทุกข์ที่ใจเข้าไปรับรู้

ก็ทุกข์ไปเรื่อย ๆ トラบเท่าที่ไม่เห็นทันว่าใจคิด และใจปรุงแต่งไปเรื่อย ๆ

กระทั่งบางคนคิดไปไกล เติลถึงขนาดอยากคิดสั้นให้รู้แล้วรู้รอด

เพียงเพราะไม่รู้เท่าทันเหตุง่าย ๆ ใกล้เคียง คือ ใจของตัวเองนั่นเอง

เพราะอย่างนี้เองพุทธศาสนาถึงได้สอนให้เรารู้กายใจของตัวเอง

ความทุกข์ไม่ได้เกิดที่อื่น แต่เกิดที่กายใจของเรา

และความทุกข์ก็ดับตรงที่กายที่ใจของเราเองอีก

ตรงที่เราเห็นมันดับ เราถึงได้เห็นธรรมชาติ

ว่าที่แท้ "ธรรมะเป็นของใกล้ตัว" ขนาดไหน



และความสุขอื่นที่เราเคยวิ่งไล่หามัน  
มันก็ไม่อาจเทียบเทียมความสุขแห่งความสงบของใจที่ไม่ดิ้นรนได้เลย

ธรรมะ คือ ธรรมดา

แต่ความธรรมดานั้นก็แฝงความอัศจรรย์อยู่  
ยิ่งเห็นความธรรมดาของกายใจเท่าไร  
ก็ยิ่งเห็นทางรอดจากกองทุกข์มากขึ้นเท่านั้น



## พาเที่ยวเอี้ยวธรรม

### พาเที่ยวงานนิทรรศการ “การ์ตูนคุณธรรม”

โดย kolf และกลางวัน

สวัสดีค่ะ หลังจากที่คอลัมน์เที่ยววัด ได้เปิดโอกาสให้พาไปเที่ยวที่ไหนก็ได้ แต่ให้เอี้ยวธรรมมาด้วย ภายใต้อัฒติคอลัมน์ใหม่คือ “พาเที่ยว เอี้ยวธรรม” วันนี้ก็ถือว่าเป็นฤกษ์งามยามดี ที่จะพาเพื่อน ๆ ไปเที่ยวงานประกาศผลรางวัลการ์ตูนธรรม ที่ห้องสมุดธรรมะบ้านอารีย์หรือบ้านนาแฟมิลีพาร์ค ทางไปก็ง่ายมาก ๆ ค่ะ แล่งสถานีรถไฟฟ้ามหานครมองหาดึก Exim Bank ก็จะมีบ้านอารีย์ตั้งอยู่ในตรอกข้าง ๆ ด้อม ๆ มอง ๆ เข้าไปในงานก็พบแผ่นป้ายสีเขียวลายเต่าทองน่ารักที่บอกรายละเอียดของงาน บรรยากาศในงานดูสว่างสดใส รอบ ๆ งานมีการติดผลงานของผู้เข้าประกวด จัดเป็นนิทรรศการ “การ์ตูนคุณธรรม” เห็นฝีมือของผู้เข้าประกวดแล้วต้องยอมรับว่าแท้จริง ๆ ทุกชิ้นงานสวย พร้อมสอดแทรกข้อคิดดี ๆ ยิ่งพอเห็นอายุของผู้เข้าประกวดแล้วยิ่งประทับใจน้องหลายๆ คนอายุแค่สิบกว่า ๆ แต่เห็นฝีมือแล้วรับรองว่าทายอายุคุณวาดไม่ถูกแน่ ๆ



ใกล้ถึงเวลาเริ่มงาน ก็เริ่มกวาดตามองแขกที่มาร่วมงาน ความจริงตัวผู้เขียนเองมาร่วมกิจกรรมที่บ้านอารีย์หลายครั้ง แต่ครั้งนี้รู้สึกตื่นตาตื่นใจกับผู้ร่วมงานเป็นพิเศษ ก็แหม...แขกที่มาจากส่วนใหญ่เป็นผู้ได้รับรางวัลหรือผู้เข้าร่วมประกวด พี่ ๆ น้อง ๆ คุณมาทีพอเขาได้ว่าเป็นศิลปินกันแน่ ๆ แถมยังมีผู้มาให้กำลังใจอีกมากมาย



บรรยากาศในการสัมภาษณ์น้อง ๆ ที่ได้รับรางวัลก็น่ารักสดใสไม่แพ้กัน ที่ประทับใจก็มีน้องที่ได้รางวัลรุ่นอายุไม่เกิน ๒๐ ปีคนหนึ่งค่ะ น้องเป็นเด็กผู้หญิงตัวเล็กนิดเดียวอายุ ๑๒ ปี พิจารณามองประมาณว่าน้องวาดรูปเองหรือเปล่าค่ะ น้องตอบว่า ครูช่วยนิดหน่อยค่ะ แคฟังคำตอบก็รู้สึกปลื้มกับความตรงไปตรงมา เลือกที่จะพูดความจริง น้องอีกคนก็บอกว่าแค่เขียนเสร็จหนูก็ภูมิใจแล้ว ยังมีน้องอีกคนหนึ่งให้สัมภาษณ์ว่า ที่ส่งผลงานเข้าประกวดเพราะอยากพบคุณดังตฤณแบบตัวจริงเสียงจริง



ส่วนเรื่องราวที่สัมภาษณ์กรรมการก็น่าสนใจไม่แพ้กัน ไม่ว่าจะเป็นช่วงสัมภาษณ์อาจารย์อิศรา แห่งเว็บไซต์ <http://www.budpage.com> เจ้าของผลงานหลวงพี่เอี้ยง วัดมะนาวหวาน หรืออาจารย์วิรัตน์ แห่งชายหัวเราะ เจ้าของผลงาน ธรรมะมหาสนุก (ซึ่งท่าน ว.วชิรเมธี เป็นผู้ให้คำแนะนำทั้งด้านภาพวาดและเนื้อหา) แต่คำสัมภาษณ์ที่ฟังแล้วประทับใจและยังก้องอยู่ในหูทุกครั้งที่นี่ก็ถึงงานประกาศผลรางวัลการ์ตูนธรรม ก็คือ ประโยคที่คุณดังตฤณบอกว่า “ตอนนี้ทั่วโลกกำลังเพาะฟาร์มชาตรอยุ่” พอนี้ ๆ ดูแล้วก็รู้สึกกลัวและเห็นเป็นจริง สื่อที่เยาวชนพากันเสพทุกวันนี้ไม่ว่าจะเป็นการ์ตูน เกมหรือละครทีวี มักมีแต่ความรุนแรง ตัวละครหรือตัวการ์ตูนที่ยั่วยุทางเพศ เพื่อสร้างยอดขายและเรียกเรตติ้งนั้นมีผลกระทบในระยะยาวอย่างไร สื่อที่เข้าถึงได้ง่ายเหล่านี้เป็นการปลูกต้นกล้าของอาชญากรทางอ้อมหรือเปล่า ว่าแล้วก็ขอตอบทสัมภาษณ์ที่คุณดังตฤณรู้สึกกับการ์ตูนในปัจจุบันกันมาฝากค่ะ





...“การ์ตูนปัจจุบันเป็นยังไง การ์ตูนปัจจุบันนี้เค้าไม่สนใจกันแล้วว่า จะให้อะไรกับเด็กบ้าง เค้าสนใจแต่ว่า เด็กชอบดูอะไร ประเด็น ประคอมใส่เข้ามา ให้เกิดความรู้สึกตื่นเต้น อยากดู อยากดูต้องมาอันดับหนึ่ง ไอ้ที่มันจะอยู่ในเรื่องแล้วไปวิว ๆ แวม ๆ หรือว่ามีฆ่าแกงกัน หรือว่าถ้าแค้นกันแล้วก็ต้องเอาคืน อะไรแบบนี้ มันเริ่มไม่มีการชี้ถูกชี้ผิดให้กับเด็กว่า ตรงไหนที่มันถูก ตรงไหนที่มันควร มันก็เลยกลายเป็นว่า ทุกวันนี้โลกหมุนไปด้วยอะไร หมุนไปด้วยเงินเนอเรชั่นใหม่ เด็กที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับความสับสน ผู้ใหญ่พูดอย่าง แต่การ์ตูนสอนอีกอย่างหนึ่ง เค้าเสพการ์ตูนอย่างหนึ่ง แต่ว่าพ่อแม่มาสอนอีกอย่างแค่ห้านาทีสิบนาที ในขณะที่การ์ตูนเสพกันเป็นวัน ๆ”

... “การ์ตูนธรรมชาติแค่เขียนเสร็จเค้าก็ภูมิใจแล้ว ตรงนี้ที่มันได้ อันนี้พูดถึงปัจเจกนะ พูดถึงเฉพาะตัวเฉพาะคน สิ่งที่ได้มันก็คือความรู้สึกประสบความสำเร็จในการถ่ายทอดธรรมชาติ ประสบความสำเร็จในเรื่องการเขียนการ์ตูน จริง ๆ แล้วมันเป็นแค่ด่านแรกที่มีอะไรยาก ๆ ขึ้นมา ทำทลายความสามารถของมนุษย์ แล้วพอทำได้ มันก็เกิดความรู้สึกภาคภูมิใจ แต่อันที่มันแทรกอยู่กับความภาคภูมิใจอันนั้นนะ สิ่งที่คุณคิดว่ามันเป็นเรื่องดี สิ่งที่คุณคิดว่ามันเป็นตัวแทนของธรรมชาติ หรือว่าจะชักจูงโน้มน้าวให้คนรุ่นใหม่ได้เข้ามาสนใจธรรมชาติ ตรงนั้นสำคัญกว่า เพราะว่าถ้าหากในโลกเรา ขึ้นยังเป็นอย่างนี้ต่อไปเรื่อย ๆ นี่ มันไม่ใช่แค่เป็นเด็กที่โตขึ้นมาด้วยความ

สับสน ดูการ์ตูนคำบอกอย่าง พ่อแม่สอนอีกอย่างหนึ่ง แต่ปัจจุบันนี้มันถึงขั้นที่ว่า แค่ดูการ์ตูนอย่างเดียว มันเป็นฆาตกรได้แล้ว เราสร้างฆาตกรขึ้นมา ยังไม่รู้ ว่าที่ฆาตกรยังมีอีกไม่รู้เท่าไรนะ”

... “คุณลองเอาการ์ตูนธรรมะไปให้ลูก ๆ คุณอ่านดู หลาน ๆ คุณอ่านดู เอาเรื่องที่มันโดนใจ เอาเรื่องที่ได้รางวัลหนึ่ง สอง สามไปนี่ หรือว่าที่เค้ายังวางขายกันอยู่ตามร้าน ที่มันอ่านแล้วคุณรู้สึกว่าได้อะไรจริง ๆ นอกจากความสนุกแล้วนี่ มีอะไรบางอย่างที่โดนใจ แล้วฝังใจเค้า ทำให้เค้าปักใจอยู่กับความรู้สึกที่มันดี ที่มันถูกต้อง ที่มันเป็นความดีงาม ลองดูว่า ถ้าหากเอาไปให้พวกเค้าอ่านแล้วนี่ สิ่งแรกที่เค้าได้อ่านคือ ธรรมะ ธรรมะในรูปแบบของการ์ตูนที่ย่อยง่าย ธรรมะในรูปแบบของการ์ตูนที่สวยงาม น่าสนใจ มีความดึงดูด จะเกิดอะไรขึ้นกับโลกเรา โอเค มันเกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นนิดหน่อย แต่ถ้าไม่เกิดความเปลี่ยนแปลงอะไรเลย มันเป็นอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ มันก็คือจะลาดลงต่ำไปเรื่อย ๆ เช่นกัน”

ผ่านจากเรื่องหนัก ๆ มาฟังถึงความปลื้มใจหลังเลิกงานกันบ้างนะคะ เนื่องจากผู้เขียนได้มีโอกาสพูดคุยกับผู้จัดงานจึงทราบว่า หลังเลิกงานมีน้อง ๆ นักเขียนหลาย ๆ คน ติดต่อขอวาดการ์ตูนประกอบหนังสือธรรมะ เป็นธรรมทาน หรือถ้ามีงานธรรมะอะไรที่ต้องการคนวาดรูปก็ขอให้ติดต่อมาได้ ฟังแล้วปลื้มใจจริง ๆ ค่ะ สุดท้ายนี้ก็ขออนุโมทนากับผู้จัดงาน คณะกรรมการ ผู้ให้การสนับสนุน และน้อง ๆ นักเขียนที่มีใจในการถ่ายทอดธรรมะในรูปแบบที่สดใสเข้าถึงเยาวชนได้ง่ายอย่างการ์ตูนนี้แหละค่ะ

อ้อ...ถ้าใครพลาดโอกาสร่วมงาน อยากชมภาพบรรยากาศเพิ่มเติม หรืออยากเข้าไปอ่านการ์ตูนที่ได้รางวัล หรือที่น้อง ๆ ร่วมกันส่งเข้าประกวด ก็ตามไปชมกันได้ที่ <http://www.cartoondhamma.com> นะคะ



## นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

ความทรงจำอันยาวนานของนายตุ้ย

โดย ZMAN

นายตุ้ยรู้ดีว่าการเป็นเกย์นั้นทำให้ตนทุกข์ใจเหลือเกิน  
มันเป็นปมด้อยที่ต้องแอบซ่อน จะมีเมียมีลูกเหมือนชาวบ้านก็ไม่มี  
พอมีแฟน ก็คนที่คบกันได้ไม่นานสักที เลิกกันไปก็ทุกข์ เศร้าทุกที

นายตุ้ยปฏิบัติธรรมมาระยะหนึ่ง  
วันหนึ่งนายตุ้ยหลับตาบรรลุลมหายใจตัวเองได้สักพัก  
ความทรงจำในอดีตค่อย ๆ ผุดขึ้นมา  
ย้อนไปตอนเด็ก ย้อนไปตอนเกิด ย้อนไปก่อนเกิด ย้อนไปได้ว่าได้เกิดมา  
เป็นคน เป็นสัตว์ เป็นสิ่งมีชีวิตที่ไม่ใช่คนไม่ใช่สัตว์ มาแล้วมากมาย  
กว่าจะได้เกิดเป็นคนแต่ละที่ต้องเกิดเป็นตัวอะไรไม่รู้ตั้งมากมายกายกอง  
สิ่งที่ทำในชาติหนึ่งมีผลสืบต่อไปยังอีกชาติหนึ่ง ที่เกิดชาตินี้มีผลจากชาติก่อน  
และดูเหมือนว่าจะชาติก่อนหน้าสืบต่อมาเรื่อยๆอย่างหาต้นเหตุแรกเริ่มไม่ได้  
นายตุ้ยสามารถระลึกย้อนกลับไปได้แค่ช่วงหนึ่ง  
ในช่วงที่จำได้ เท่าที่ได้เกิดเป็นมนุษย์ มีดังนี้

.....

ย้อนกลับไป ๔ ชาติที่แล้วที่เป็นคน ชื่อ นายแก้ว

นายแก้วเหม่อมองพระจันทร์สองดวงอย่างเศร้าๆในคืนสุดท้ายของชีวิต  
ดาวเคราะห์ที่อาศัยอยู่นี้มีดวงจันทร์เป็นบริวารสองดวง

ไม่ว่าจักรวาลจะแตกดับไปสักกี่รอบ สิ่งมีชีวิตที่มีร่างกายและสมอง  
อันเป็นวิวัฒนาการสูงสุดในทุกรอบก็จะมีลักษณะบางอย่างเหมือนกันคือ  
มีหนึ่งหัวสองแขนสองขาเหมือนกัน  
เมื่อยืนก็มีกระดูกสันหลังตั้งตรงไปตามแนวแรงดึงดูดของดวงดาวเหมือนกัน

มีการรับรู้สิ่งต่างๆผ่านทางตาหูจมูกลิ้นกายใจเหมือนกัน  
รักสุขเกลียดทุกข์เหมือนกัน มีเพศชายและหญิงเหมือนกัน

ในชาตินี้ นายแตัวเกิดเป็นชายรักชาย ในดินแดนที่มีอารยธรรมที่กำหนดว่า  
เกย์เป็นความผิดใหญ่ร้ายแรงถึงขั้นประหารชีวิต  
นายแตัวซดเซยปมด้อยในใจด้วยการช่วยเหลือสังคม ช่วยผู้ยากไร้ ผู้ประสบภัยธรรมชาติ

ในคืนที่พระจันทร์ทั้งสองดวงเต็มดวงพร้อมกัน เมื่อนายแตัวถูกจับได้  
ว่าไปพลอดรักกับชาย จึงถูกจับเพื่อนำไปประหารชีวิตในคืนนั้นทันที  
นายแตัวได้อธิษฐานก่อนตายว่าด้วยคุณความดีที่ตนได้ช่วยเหลือคนอื่นมามากมาย  
ขอให้ชาติหน้าตนเองได้เกิดเป็นชายแท้รูปงามเถิด

จากนั้นก็ไปเกิดเป็นสิ่งมีชีวิตที่ไม่ใช่มนุษย์อีกหลายชาติ  
ก่อนที่จะมาเกิดเป็นคนอีกครั้ง

.....

ย้อนกลับไป ๓ ชาติที่แล้วที่เป็นคน ชื่อ นายต้อง

นายต้องเป็นชายหนุ่มรูปหล่อมาก หญิงใดได้เห็นก็เป็นอันตกหลุมรักได้โดยง่าย  
เมื่อมีหญิงสวยๆมาทอดกายให้โดยง่ายบ่อยๆ  
นายต้องก็จึงหันไปทำตามความต้องการทางเพศตามธรรมชาติได้บ่อยๆ  
เมื่อมีผู้หญิงมารักนายต้องมากหลายคน นายต้องจึงปล่อยตัวปล่อยใจให้ทุกคน

ผู้หญิงบางคนที่รักมากแต่รับการกระทำของนายต้องไม่ได้ก็เศร้าโศกเสียใจ  
จนบางคนถึงกับตบตีกันเพื่อแย่งชิงนายต้อง บางคนก็ทำร้ายตนเอง  
ไปจนถึงฆ่าตัวตาย แม้เหตุการณ์เหล่านั้นทำให้นายต้องสลดชั่วครู่  
แต่กลับยิ่งทำให้นายต้องแอบภูมิใจลึกๆ  
ในความมีเสน่ห์ของตนที่มีมากมายจนสามารถสยบชีวิตคนอื่นได้  
และยังรู้สึกว่าคุณรู้สึกของผู้หญิงเป็นเรื่องไร้ค่าลงเรื่อย ๆ  
รู้สึกลึกๆว่าผู้หญิงเป็นเพียงของเล่นไว้ใช้ระบายความใคร่



จนกระทั่งวันหนึ่ง สามีของหญิงคนหนึ่งที่น่าจะต้องไปเป็นชู้ด้วย  
มาแก้แค้นด้วยการเอามีดปักลงที่อกของนายต้อง  
ก่อนเขาจะตาย ก็แวบระลึกขึ้นมาว่าตัวเองจะต้องรับผลของสิ่งที่ทำลงไป  
จึงคิดว่าไม่น่าเลย ก่อนตายก็อธิษฐานว่า  
ขออย่าให้ตนเองต้องไปเกิดเป็นหญิงที่ถูกผู้ชายหักอกเลย

คำอธิษฐานใช้ว่าจะจริงเสมอไป กฎความจริงของธรรมชาติมันมีของมันอยู่  
และมันก็เป็นไปของมัน ไม่ได้เป็นไปตามความเชื่อหรือความเห็นของใคร  
หากอธิษฐานโดยไม่สมเหตุผลกับสิ่งที่ตนทำมาหรือสร้างมา คำอธิษฐานก็ไม่เป็นผล

จากนั้นเขาก็ไปเกิดเป็นสัตว์อีกหลายชาติ เป็นสัตว์ตัวเมียที่ถูกตัวผู้เอาเปรียบบ้างทำร้ายร่างกายบ้างตลอด  
ทุกชาติ

.....

ย้อนกลับไป ๒ ชาติที่แล้วที่เป็นคน ชื่อนางสาวติ่ม

ติ่มเป็นสาวที่มีเสน่ห์พอตัว ผู้ชายมาชอบเยอะ  
แต่ทุกคนคบกับเธอได้ไม่นานก็มักเลิกไป  
ทุกครั้งที่เลิก เธอรู้สึกเจ็บปวดเจียนตายราวกับมีมีดมากรีดหัวใจ  
รู้สึกเกลียดผู้ชาย เกลียดความรัก  
แต่เมื่อมีคนใหม่มา.....  
ก็ไม่สามารถต้านทานแรงดึงดูดทางใจที่มีต่อชายหนุ่มที่เข้ามาได้  
ก็จึงรักไปอีก แล้วก็เลิกไปอีก แล้วก็เสียใจอีก

ชีวิตเธอออกหักเสียใจถูกผู้ชายหักอกไม่ต่ำกว่าสิบครั้ง  
ครั้งสุดท้ายเธอไปเผลอใจกับชายคนหนึ่ง ที่เธอคิดว่าเป็นคนดีพร้อม  
แต่หารู้ไม่ว่าชายคนนั้นแอบปิดบังว่าตนเองมีเมียแล้ว

เมื่อเมียชายคนนั้นรู้เรื่องเข้า จึงเอาน้ำกรดมาสาดหน้าติ่ม  
ติ่มทนพิษบาดแผลทั้งทางกายและใจไม่ไหว จึงตรอมใจตาย  
แต่ทว่าก่อนตายเธอได้อธิษฐานว่าเธอจะอโหสิกรรม ยกโทษให้ทุกคนที่ทำร้ายเธอ

ถ้าชาติหน้ามีจริงเธอไม่อยากเป็นหญิงอีก  
ขอให้เธอได้เป็นชายและเจอรักแท้อยู่ด้วยกันจนแก่เฒ่า

จากนั้นก็ไปเกิดเป็นสิ่งมีชีวิตที่ไม่ใช่มนุษย์อีกหลายชาติ ทุกชาติก็ได้เป็นเพศผู้หรือไม่ก็เป็นสิ่งมีชีวิตที่ไม่มี  
เพศ

.....

ย้อนกลับไปชาติที่แล้ว ชื่อนายเต็ม

นายเต็มเกิดเป็นชายชาติตรี แม้ไม่หล่อมากมาย แต่ก็ได้พบรักกับหญิงที่ถูกใจ  
มีลูกด้วยกัน ชีวิตส่วนใหญ่หมดไปกับการทำงานหาเลี้ยงครอบครัว  
การประคับประคองชีวิตคู่ การเลี้ยงดูลูก พอลูกโต ก็มาวุ่นๆกับการเลี้ยงดูหลาน

ในครั้งนี้ได้เกิดมาในยุคที่คำสอนที่เป็นไปเพื่อความหลุดพ้นยังมีอยู่  
จึงเคยฟังธรรมมาบ้าง นอกจากนี้ก็ยังทำบุญทำทานช่วยเหลือผู้ยากไร้บ้าง  
แต่ก็รู้สึกว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องไกลตัว

จนกระทั่งพอเริ่มแก่ตัวมาก เดินไม่ค่อยไหว  
มีโรคภัยมารุมเร้าบีบคั้นให้เจ็บปวดอยู่เสมอๆ ก็เริ่มรู้สึกขึ้นมาเองว่า  
ชีวิตมีแค่นี้เองหรือ เกิดมา หาเงินหาทอง สร้างครอบครัว เลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน  
ชีวิตทำดีที่สุดแล้ว ยอมทุกข์ยากลำบากลำบาก  
จนร่ำรวยมีครอบครัวมั่นคงมีลูกหลานมากมาย ได้ทุกอย่างที่ต้องการมาแล้ว  
แต่สุดท้ายก็ต้องตาย ต้องทิ้งทุกอย่างไป คิดแล้วก็น่าสลดใจ  
คิดไปว่าถ้าต้องเกิดอีกและวนเวียนกับชีวิตอย่างนี้ซ้ำๆซากๆอีก  
มันช่างน่าเบื่อน่าระอาเหลือเกิน

นายเต็มเริ่มอยากเข้าวัดฟังธรรมและปฏิบัติธรรม  
แต่ก็แก่จนแทบไม่มีเรี่ยวแรงจะเดินด้วยตนเองแล้ว  
พอขอลูกให้ช่วยพาไปวัด อยากไปฟังธรรม  
ลูกก็บ่นว่าวุ่นอยู่กับการทำงานและการเลี้ยงหลาน  
ไม่มีเวลาพาตนไปไหนต่อไหน ก็ต้องอ้อนวอนขอลูกอยู่หลายครั้ง

กว่าลูกจะยอมพาไปวัดได้

พอมีโอกาสได้ดักบาตรและฟังธรรมก็รู้สึกซาบซึ้งกับหลักความจริงที่ได้ฟัง  
แม้จะเคยได้ยินได้ฟังมาแล้ว  
แต่ไม่มีครั้งไหนที่สามารถเห็นซึ่งจับจิตจับใจได้เท่าครั้งนี้  
แล้วก็เกิดความหวาดกลัวที่จะต้องเกิดแล้วตาย ตายแล้วเกิด อย่างไม่รู้จบอยู่อย่างนี้  
คิดไปแล้ว ก็เสียดายเหลือเกินว่ามาคิดได้เอาเมื่อแก่  
รู้สึกว่าเวลาชีวิตคงเหลืออีกไม่มาก คงไม่มีทั้งแรงกายแรงใจที่จะปฏิบัติต่อไป  
จนเกิดผลให้สามารถหนีรอดจากสังสารวัฏได้  
ก็เลยอธิษฐานว่า หากเกิดมาชาติหน้า  
ขอให้ข้าพเจ้าเป็นอิสระจากการมีภาระ ไม่ต้องมีเมีย ไม่ต้องมีลูก  
ขอให้มีความรู้และหน้าที่การงานที่ดีพออยู่พอกิน เลี้ยงดูบุตรและตนเองได้จนตาย  
และขอให้ข้าพเจ้ามีศรัทธาในสิ่งที่ถูกต้อง ได้ปฏิบัติธรรมตั้งแต่ยังหนุ่มยังแน่น  
ขอให้มีความว่างพอให้ได้ศึกษาและปฏิบัติธรรม  
และได้มีโอกาสได้ช่วยเหลือผู้อื่นบ้าง  
และขอให้มีความแข็งแรงให้ปฏิบัติจนได้ดวงตาเห็นธรรมภายในชาตินั้นด้วยเถิด

ทันทีที่จบชีวิตในชาติที่แล้ว ก็มาเกิดเป็นคนต่อทันทีในชาตินี้

.....

ชาติปัจจุบัน

สิ่งที่ระลึกนึกได้ ไม่ใช่มีเพียงเรื่องราวในชาติก่อน  
แต่รวมทั้งช่วงแรกเริ่มของชีวิตในชาตินี้

พอมายู่ในครรภ์มารดา อยู่ในที่อันแสนจะคับแคบอึดอัด  
มีดื้อแอดด้วยสิ่งปฏิภูล นานถึง 9 เดือน  
พอช่วงคลอดก็ถูกกระทุ้งกระแทกพลิกหัน ถูกกดถูกบีบถูกอัด  
กว่าจะผ่านช่องคลอดอันแสนแคบออกมาได้ เจ็บปวดสาหัส  
ช่วงแรกคลอดใหม่ร่างกายก็มีผิวละเอียดอ่อนดังแผลใหม่ ถูกสัมผัสจับต้องเช็ดล้างแสนเจ็บแสบ  
แค่เกิดก็เป็นทุกข์เหลือเกิน เกิดคราใดเป็นทุกข์ทุกครา

...

...

...

นายตุ้ยลืมตาขึ้นมายุ่งกับปัจจุบัน  
เขารู้แล้วว่าสิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นมาในชาตินี้มันล้วนแต่ดีอย่างยิ่งแล้ว  
แม้จะเป็นเกียรติเพราะสิ่งที่เคยทำไว้ในชาติที่เป็นนายต๋องนั้นยังคงส่งผล  
แต่เมื่อมันเกิดร่วมกับผลบุญและสิ่งที่ได้อธิฐานในชาติที่แล้ว  
กลับเป็นข้อดีที่นำพาให้ชีวิตดำเนินจนเป็นไปตามที่เขาเคยตั้งเป้าปรารถนาไว้

การเกิดมาแล้วเป็นการยากเหลือเกิน  
ที่จะมีใครหลุดพ้นจากแรงดึงดูดอันเกิดจากความรักและความซึ้งได้  
การที่เขาเกิดมาเป็นเกียรติ ทำให้ไม่เพลอไปรักผู้หญิง  
ถ้าไม่เป็นเกียรติ ป่านนี้ตุ้ยคงมีครอบครัวแล้ว คงใช้เวลาวันๆไปกับการหาเงิน  
สร้างครอบครัว การประคับประคองชีวิตคู่ การเลี้ยงดูลูก  
คงไม่สนใจธรรมะจริงๆจังๆไปจนกว่าจะแก่  
ซึ่งก็จะมีเวลาเหลือน้อย แรงกายแรงใจอ่อนล้า  
การปฏิบัติในตอนอยู่ในสภาพแบบนั้นเป็นการยากอย่างยิ่ง และคงไม่ทันการ

และด้วยจิตใจที่รักชายด้วยกัน รักแบบนี้โดยส่วนใหญ่ก็เป็นรักที่พังทลายได้ง่าย  
เพราะไม่มีพันธะผูกมัดแน่นอนหนา ไม่ว่าจะทางสังคม หรือทางกายภาพ  
และส่วนใหญ่ก็ต้องคบกันแบบแอบซ่อน  
ทั้งหมดนี้จึงทำให้คู่รักเกียรติเลิกันได้ง่ายดายกว่าชายหญิงปกติมาก  
จึงเป็นการง่ายที่จะเลิกันเมื่อฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งรู้สึกเป็นทุกข์  
หรือเมื่อเจอคนที่ถูกใจกว่า  
และรักของเขาเองที่ผ่านมาตลอดชีวิตก็เป็นเช่นนั้น  
นั่นก็เป็นข้อดีที่ทำให้แรงดึงดูดทางใจในเรื่องความรักมีไม่มากเท่าไร

ความรักในคู่ครองที่มั่นคงแน่นแฟ้นผูกพันยาวนาน เป็นสิ่งที่มนุษย์แทบทุกคนใฝ่หา  
แต่เมื่อระลึกชาติได้จึงเข้าใจว่า สิ่งเหล่านี้เป็นเสมือนโชติกรรม  
เป็นพันธะที่สำคัญตัวหนึ่งที่จุดรั้งผู้คนไว้ไม่ให้หนีไปจากสังสารวัฏ  
คนที่ยังไม่เจอรักก็ใช้เวลาไปกับการหา

คนที่เจอแล้วก็หมดเวลาไปกับการรักษาให้คงอยู่  
แต่สุดท้ายก็ต้องพลัดพรากจากกันในที่สุดทุกคู่  
ไม่มีคู่ใดเลยที่จะเลี่ยงการพลัดพรากจากกันไปได้  
และเมื่อจากกันไปแล้ว คนก็เสียเวลาไปกับการคร่ำครวญกับความคิดถึง  
เศร้าใจเมื่อนึกถึงเรื่องราวดีๆ หรือเคืองใจเมื่อนึกถึงเรื่องแย่ๆ ที่เคยจดจำมาในอดีต

และก็คงเพราะความทุกข์มากมายในชีวิต โดยเฉพาะจากการเป็นเกย์และความรัก  
บวกกับความความตระหนักรู้ในความทุกข์ที่บีบคั้นอยู่ตลอดเวลา  
จึงมีศรัทธาในการนำพาตนให้พ้นจากทุกข์  
จึงได้สนใจและปฏิบัติธรรมตั้งแต่มุมยังแน่น

แม้ผลพลอยได้จากการปฏิบัติธรรมที่ทำให้เขาเกิดรู้เรื่องราวในอดีตของตนในครั้ง  
จะไม่ใช่อะไรที่ทำให้ตนพ้นจากทุกข์ แต่ก็จะเป็นแรงผลักดันให้ตนเร่งปฏิบัติต่อไป  
เพื่อที่จะไม่ต้องถูกบีบคั้นจากการเกิดและการตายอย่างไม่จบไม่สิ้นอยู่อย่างนี้

.....

เล่าดีไหม

นายตุ้ยคิดว่าเขาเอาความจำในอดีตอันยาวนานที่ระลึกได้นี้ไปเล่าให้คนอื่นฟัง  
แต่พอไตร่ตรองดูแล้ว ก็คิดว่า....

ถ้าไปเล่าให้พวกที่ไม่เชื่อว่าการเวียนว่ายตายเกิดมีจริงเขาก็คงคิดว่าไร้สาระ  
สิ่งที่เราเห็นนั่นเป็นแค่ฝันไป ....

หากจะว่ากันตามจริงแล้วมันก็เป็นเพียงฝันดังเขาว่า แต่พวกเขาเองก็คงไม่รู้  
ชีวิตในตอนนี้อย่างเขาเหล่านั้นเองก็เป็นแค่ความฝันอันหนึ่งเหมือนกัน  
ฝันที่เริ่มต้นเมื่อเริ่มหายใจ ... จบฝันนี้เมื่อหมดลมหายใจ

แล้วก็ต้องถูกรวมชาติจัดการทำให้ลืมฝันครั้งนี้ทั้งหมด

แล้วไปเริ่มต้นฝันครั้งใหม่ ครั้งแล้วครั้งเล่าไม่จบไม่สิ้น

แม้จะไม่รู้อะไร จำอะไรไม่ได้ แต่สิ่งที่เคยทำในฝันครั้งก่อน

ก็ยังตามมาให้ผลในฝันครั้งใหม่เสมอ และด้วยความไม่รู้ในกฎธรรมชาติข้อนี้

คนจึงมักทำผิดศีลเบียดเบียนทำร้ายคนอื่น ไปตามความต้องการของตน

แล้วก็ต้องมาชดใช้ในสิ่งที่ตัวเองทำไปเพราะความไม่รู้ในที่สุด

และต่อให้คนที่รู้แล้วก็ยังเผลอทำผิดศีลธรรมก็มีอีกมาก  
เพราะธรรมชาติของใจที่ไม่ฝึกฝนจะไหลลงที่ต่ำได้ง่าย

แต่ถ้าไปเล่าให้พวกที่เชื่อว่าการเวียนว่ายตายเกิดมีจริงแต่ไม่สนใจปฏิบัติธรรม  
เขาก็คงนึกว่าเราเป็นผู้วิเศษ ขอให้ดูดวง ขอหวย ขอโน่นขอนี่  
ถามโน่นถามนี่ อัญเชิญไปปราบผี ฯลฯ  
นอกจากเราจะทำให้ไม่ได้แล้ว ยังอาจจะถูกรบกวนอยู่เรื่อย ๆ  
จนไม่มีเวลาส่วนตัวให้ปฏิบัติให้ยิ่ง ๆ ต่อไป

ถ้าจะไปเล่าให้คนที่ปฏิบัติธรรมจริง ๆ จัง ๆ เหมือนกันฟัง  
ก็รู้สึกว่าคุณรอบตัวนั้น หากคนตั้งใจปฏิบัติธรรมจริง ๆ จัง ๆ ได้ยากเหลือเกิน  
โดยเฉพาะเพื่อนในวัยเดียวกัน  
ที่มักมองว่าเราเป็นคนแปลก ๆ ไปซะแล้วที่ชอบเข้าวัด ชอบฟังธรรม  
แถมเล่าไปแล้ว ดีไม่ดี ความอิจฉาอาจครอบงำคนคนฟังเอาได้  
ผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังไม่บรรลุนิพพาน ย่อมยังโดนกิเลสครอบงำได้เสมอเป็นธรรมดา  
ตัวของนายตุ้ยเองก็เช่นกัน  
แม้ในตอนนี้นายตุ้ยก็เห็นว่าเกิดความรู้สึกว่า “กูเก่ง” ที่กำลังผุดขึ้นมานั้น  
มันเป็นตัวผลักดันให้นายตุ้ยอยากเอาเรื่องนี้ไปเล่าอวดเพื่อนที่ปฏิบัติธรรมคนอื่น ๆ

พอคิดจะไปเล่าให้ครูบาอาจารย์ทางธรรมฟัง ก็ระลึกคำที่ท่านมักสอนว่า  
ผู้ปฏิบัติบางคนอาจจะได้ผลพลอยได้จากการปฏิบัติเป็นของเล่นบางอย่าง  
เช่น การระลึกชาติได้ การอ่านจิตคนอื่นได้ เป็นต้น  
แต่ถ้ามัวไปหลงติดใจในการเล่นเหล่านั้น ก็จะทำให้ไม่ไปต่อจนถึงเป้าหมาย  
ไม่ได้พบของจริง คือญาณที่นำพาให้พ้นทุกข์สิ้นสุดการเกิดการตาย

ว่าแล้วนายตุ้ยก็คิดว่า เก็บมันเอาไว้ ไม่ต้องบอกใครดีกว่า...

อ้าว... เผลอฟังชานอยู่ได้ตั้งนาน ... ไปเดินจงกรมดีกว่า....

## ๓๓๓ คณะทำงาน

---

ที่ปรึกษานิตยสาร และผู้จัดประกาย: ศรีนัย ไม่ตรีเวช

จากใจ บ.ก. ไกลตัว

**Head:** เยาวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ทีมงาน ๑: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

**คอลัมน์ ธรรมะจากพระผู้รู้**

**Head:** ชรินทร์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๓: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๔: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๕: วรางคณา บุตรดี

**คอลัมน์ ก่อนเกิดเป็นดังตฤณ**

**Head:** สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๓: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวาณิช

**คอลัมน์ โหรา (ไม่) คาใจ**

**Head:** จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๑: ปิยมงคล โชติกเสถียร

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๔: กิษรา รัตนกริต

### คอลัมน์ สัพเพเหระธรรม

**Head:** ชนินท์ อารีหนู

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๒: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

### คอลัมน์ รูปชวนคิด

**Head:** รวิษฎา ดวงมณี

ทีมงาน ๑: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ทีมงาน ๒: สารินี สาณะเสน

ทีมงาน ๓: สุจินต์ อธิพงศ์เมธี

ทีมงาน ๔: จิรณัทย์ วิมุตติสุข

ทีมงาน ๕: ชโนภา อมรเวชรัตน์

ทีมงาน ๖: ตรัง สุวรรณศิลป์

### คอลัมน์ คำคมชวนคิด และ กวีธรรม

**Head:** ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๑: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ทีมงาน ๒: เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๓: ชวนพ วิทยาภิรักษ์

ทีมงาน ๔: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๕: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

### คอลัมน์ ของฝากจากหมอ

**Head:** พริม ทัพวงศ์

ทีมงาน ๑: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: วรางคณา บุตรดี

ทีมงาน ๔: เกสรา เต็มสินวาณิช



ทีมงาน ๕: นิธิชัย ตั้งประเสริฐ

### คอลัมน์ เรื่องสั้นอิงธรรมะ

**Head:** จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

ที่ปรึกษาคอลัมน์: สุปราณี วง

ทีมงาน ๑: กิษรา รัตนภักดิ์

ทีมงาน ๒: ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ทีมงาน ๓: ญัฐธีรา ปนิตานเต

ทีมงาน ๔: ญัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์

ทีมงาน ๕: วิบุรณศักดิ์ ใจภักดี

### คอลัมน์ ธรรมะจากคนสู้กิเลส

**Head:** ญัฐธีรา ปนิตานเต

ทีมงาน ๑: มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์

ทีมงาน ๒: วิบุรณศักดิ์ ใจภักดี

### คอลัมน์ พาเที่ยว เอี่ยวธรรม

**Head:** เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๑: พรหม ท้าววงศ์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานุวัตร

ทีมงาน ๔: สาริณี สาณะเสน

ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย

ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์

ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต

ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล

### คอลัมน์ แง่คิดจากหนัง

**Head:** เกสรา เต็มสินวาณิช

ทีมงาน ๑: พรหม ท้าววงศ์

ทีมงาน ๒: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
ทีมงาน ๓: อัจฉนา ผลานวัตร  
ทีมงาน ๔: สาริณี สาณะเสน  
ทีมงาน ๕: สาโรช วิเศษนิมิตชัย  
ทีมงาน ๖: จรรยาณี วิสุทธิกุลพาณิชย์  
ทีมงาน ๗: สุนิสา ปัญจมะวัต  
ทีมงาน ๘: บุรินทร์ เจริญผล  
ทีมงาน ๙: ธงชัย วรฤศโสภณ

### คอลัมน์ ธรรมะกับไลฟ์สไตล์

**Head: สิทธิพันธ์ ชนะรัตน์**

ทีมงาน ๑: ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
ทีมงาน ๒: ศศิธร ศิวนันทาภรณ์  
ทีมงาน ๓: สุจินต์ อธิพงศ์เมธี

### ทีมจัดทำนิตยสารฉบับไฟล์เสียง

พิมลจิตต์ ธรรมสารสุนทร  
พงศ์เพชร อมรสิทธิ์  
อนุสรณ์ ตรีโสภา  
ศิราภรณ์ อภิรัฐ  
ปรียาภรณ์ เจริญบุตร  
เมธี ตั้งตรงจิตร  
สมกมล ประภาสโกศลกุล  
วรรณรัตน์ พระรักษา  
จิรณัทย์วิมุตติสุข  
พัฒนเดช กอวัฒนา  
ชโนภา อมรเวชรัตน์  
ตรัง สุวรรณศิลป์  
เบญจพร บุญชยาอนันต์  
สุนิสา ปัญจมะวัต  
ภัทราวดี จันท์เหล่าหลวง

วิรัชรอง ทัพพะรังสี  
บุรินทร์ เจริญผล  
คัมภีร์ คงวัน  
พีรยสทธิ์ อุบลวัตร  
จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ  
พราวพรรณราย มัลลิกะมัลย์ ทองเลี่ยมนาค  
อานันตพร จินดา  
วรสิริ จันท์กระจำ  
กฤตานน กุลจิตติสุธีพร

### ทีมรูปเล่มฉบับ PDF

**Head:** บุญยศศักดิ์ ชีรวงศ์กิจ  
ทีมงาน ๑: เกียรติภูมิ จารุเสน

### ทีมรูปเล่มฉบับ MS Word

**Head:** ชัญญา พันธจารุณี  
ทีมงาน ๑: พีรยสทธิ์ อุบลวัตร  
ทีมงาน ๒: โสภิต ตันยานนท์

### ทีมจัดทำภาพปกนิตยสาร

**Head:** กวิน จัตรานนท์

### ทีมงานข่าว

ศดานัน จารุพูนผล  
อลิสรา จัตรานนท์  
อาบทิพย์ ชีรวงศ์กิจ  
กนกเรขา กฤษฏารักษ์  
และทีมงานอาสาท่านอื่น ๆ อีกจำนวนมาก